

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ จ.ช.,จ.ม.

ณ ฌาปนสถานกรมตำรวจ วัดตรีทศเทพ

วันจันทร์ที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้มีไมตรีจิตไปเคารพศพ รับเป็นเจ้าภาพในการ-สวดพระอภิธรรม ร่วมบำเพ็ญกุศล และมาเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพ

หากมีสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดประทานอภัยให้ด้วย

ขอมอบให้ห้องสมุดที่ระลึกงานศพ [illegible]

นายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ จ.ช. จ.ม.

4 พฤษภาคม 2433 — 27 กันยายน 2520



ประวัติสังเขป

นายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ

นายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ เกิดเมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๓ ที่ตำบลวัด-ปรินายก (พรหมสุรินทร์) อำเภอพระนคร จังหวัดพระนคร เป็นบุตร**นายเจริญ** และ **นางมา วัฒนวิกย์กิจ** สมรสกับ **น.ส. กรองทอง อัมระนันทน์** มีบุตรธิดา คือ

๑. **นายสมกิจ** (ถึงแก่กรรม) สมรสกับ **น.ส. ประยูร พัวพัฒนกุล** มีบุตรธิดา คือ

- ๑.๑ **นางสุวดี ปภาพจน์** สมรสกับ **นายโสภณ ปภาพจน์** มีธิดาชื่อ **ด.ญ. ดารบุษป์ ปภาพจน์**
- ๑.๒ **นายชยาทิตย์** สมรสกับ **น.ส. สรวรรณ กุญชร ณ อยุธยา**
- ๑.๓ **นายสุรสีห์**
- ๑.๔ **ด.ช. อ่าวไทย** (ถึงแก่กรรม)

๒. **ด.ญ. ใบหยก** (ถึงแก่กรรม)

๓. **นางเสมอจิตต์ บั่นยารชุน** สมรสกับ **พ.ต.อ. (พิเศษ) ขจรเดช บั่นยารชุน** มีบุตรธิดา คือ

- ๓.๑ **นายจิตติเดช บั่นยารชุน**
- ๓.๒ **น.ส. เสมอแข บั่นยารชุน**

๔. **นายสมบูรณ์** สมรสกับ **น.ส. ยวนใจ ศรลัมพ์** มีบุตรธิดา คือ

- ๔.๑ **ร.อ. สมเกียรติ** สมรสกับ **น.ส. วิเชิญ ห้อยระย้า** มีบุตรธิดา คือ
  - ๔.๑.๑ **ด.ช. ธิปไตย**
  - ๔.๑.๒ **ด.ญ. จารุภัทร**
  - ๔.๑.๓ **ด.ญ. ปิยธิดา**
- ๔.๒ **น.ส. ธารทิพย์**
- ๔.๓ **นายสมพร**
- ๔.๔ **นายพรชัย** สมรสกับ **น.ส. ทรงศรี ไชยเนตร** มีบุตรชื่อ **ด.ช. ไชยเนตร**

๕. **ทันตแพทย์หญิง สมศรี**

๖. **ด.ช. เฉลิม** (ถึงแก่กรรม)

๗. **น.ส. อุษา**

๘. **นายสมชาย** สมรสกับ **น.ส. อัมพร เข็มทอง** มีบุตรธิดา คือ

๘.๑ **ด.ช. ศิระ**

๘.๒ **ด.ญ. วีรยา**

ต่อมาได้สมรสกับ **น.ส. กรองแก้ว อัมระนันทน์** มีบุตร คือ

๑. **นายสมศักดิ์** (ถึงแก่กรรม)

๒. **นายสมพล** สมรสกับ **น.ส. ฉวี อินทกราน** มีธิดา คือ

๒.๑ **น.ส. ปฐมา**

๒.๒ **น.ส. ทวิติยา**

๒.๓ **ด.ญ. ตติยา**

๓. **ด.ช. บุญลือ** (ถึงแก่กรรม)

นายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ ได้ย้ายภูมิลำเนาไปอยู่จังหวัดอุทัยธานี โดยรับราชการในแผนกสัสดีจังหวัดและแผนกอัยการจังหวัดอุทัยธานี ก่อนที่จะลาออกจากราชการเพื่อสมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาเทศบาลเมืองอุทัยธานี เทศมนตรี และนายกเทศมนตรีตามลำดับ สำหรับตำแหน่งนายกเทศมนตรีนั้น เท่าที่ค้นได้ ดำรงตำแหน่งระหว่าง

พ.ศ. ๒๔๘๓—๒๔๘๘

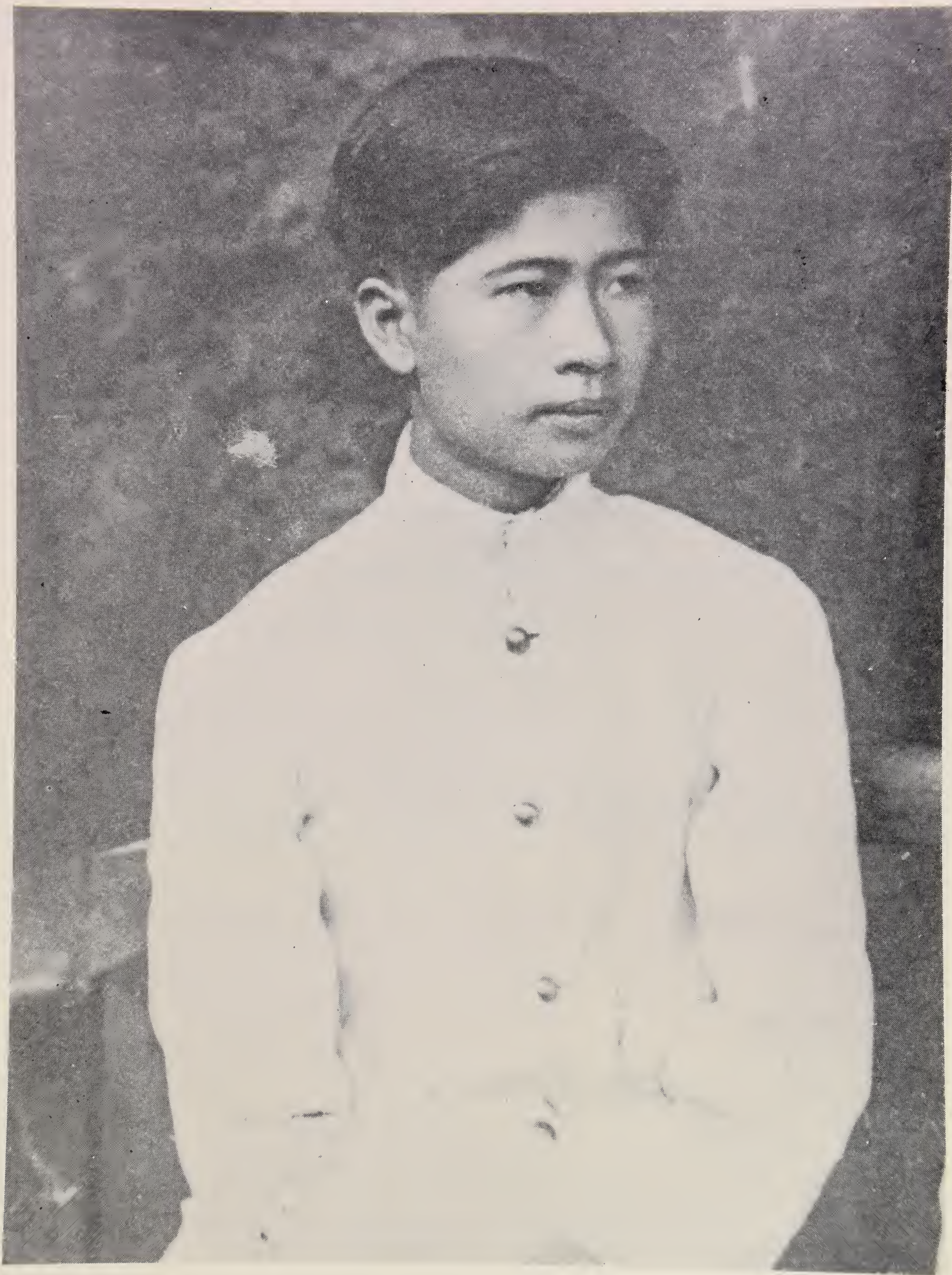
พ.ศ. ๒๔๙๒—๒๔๙๕

พ.ศ. ๒๕๐๑—๒๕๐๖

ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทยและจัตุรถาภรณ์ช้างเผือก

ราชการพิเศษ ได้รับแต่งตั้งเป็นนายหมวดโท และนายหมวดเอก กองอาสารักษาดินแดน

ปรกตินายสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ มีอนามัยสมบูรณ์ แต่เมื่อล่วงเข้าวัยชราและเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ทำให้สายตาไม่ดีและมีอาการป่วยเป็นครั้งคราว จนในที่สุดได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๒๑ นาฬิกา ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร คำนวนอายุได้ ๗๘ ปี



ถ่ายเมื่ออายุประมาณ 16 ปี

ขอกราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๒๐ ภรรยา บุตร ธิดา หลาน

วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๒๐ โรงเรียนสตรีวิทยา, สตรีวิทยา ๒, โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว

วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๒๐ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค "กองบัญชี"

วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๒๐ คุณวิชัย วัฒนวิกยกิจ และ ภรรยา – น้อง ๆ

วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๒๐ คุณไพศาล ศรีสุวรรณกุล และ ภรรยา – น้อง ๆ

วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๐ ข้าราชการในกองบังคับการตำรวจจราจร, อดีตนักเรียนศุลการักษ์

วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๒๐ เตรียม ท.บ. รุ่น ๓



สวดพระอภิธรรมที่วัดตรีทศเทพ

28 กันยายน – 4 ตุลาคม 2520

คำไว้อาลัยแด่
คุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ

นับตั้งแต่คุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ เข้ามามีบทบาทเป็นสมาชิกสภาเทศบาล และตำแหน่งนายกเทศมนตรีเมืองอุทัยธานี ครั้งแรกระหว่างปี ๒๔๘๓—๒๔๘๘ ครั้งที่ ๒ ระหว่างปี ๒๔๙๒—๒๔๙๕ และครั้งที่ ๓ ระหว่างปี ๒๕๐๑—๒๕๐๖ ขณะนั้นข้าพเจ้ารับราชการเป็นพนักงานเทศบาล ตั้งแต่ตำแหน่งเสมียนจนถึงตำแหน่งสมุห์บัญชีเทศบาล ข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับท่านในฐานะผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา จากการที่ได้ร่วมงานกันโดยใกล้ชิดจึงได้ทราบอุปนิสัยใจคอและการปฏิบัติงานของท่านเป็นอย่างดี ท่านเป็นผู้เข้าถึงประชาชน มีความคิดริเริ่ม และรอบรู้ความต้องการของท้องถิ่นและประชาชนเป็นอย่างดียิ่ง ในด้านพนักงานเทศบาลท่านได้ให้ความเป็นธรรมและแนะแนวทางที่ถูกที่ควรอยู่เสมอ จนเป็นที่เคารพรักใคร่แก่บรรดาพนักงานเทศบาลและประชาชนทั่วไปจนได้กล่าวขวัญถึงท่านจนตราบเท่าทุกวันนี้ ในด้านส่วนตัวระหว่างคุณสันต กับข้าพเจ้านั้นได้ปฏิบัติต่อกันคล้ายญาติสนิทเนื่องจากมีอุปนิสัยคล้ายกัน วิธีทำงานของท่านสมควรที่บุคคลรุ่นหลังจะถือเป็นแบบอย่างในอนาคต คือ "ความซื่อสัตย์—ยุติธรรม" การจากไปโดยไม่มีวันกลับของท่านทั้งนี้นับว่าเป็นที่อาลัยแก่ผู้ร่วมงานตลอดทั้งชาวอุทัยธานีที่เคยได้รับความเมตตาปรานีจากท่านจนหาที่เปรียบมิได้ ขอดวงวิญญาณของท่านจงไปจุติในสัมปรายภพ เทอญ

องอาจ สุตะเขตร์

(นายองอาจ สุตะเขตร์)

นายกเทศมนตรีเมืองอุทัยธานี

อาลัยคุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ

ผมได้มีโอกาสได้ร่วมทีมงานบริหารท้องถิ่นตั้งแต่ปี ๒๕๐๑ ในตำแหน่งเทศมนตรีเทศบาลเมืองอุทัยธานี โดยมีคุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ เป็นนายกเทศมนตรี และคุณหวล รัตนโนทัย เทศมนตรีร่วมด้วยอีกท่านหนึ่ง เมื่อเริ่มแรกเข้ามารับหน้าที่ผมรู้สึกอึดอัดใจอยู่บ้างเนื่องจากท่านอายุรุ่นราวคุณพ่อ กอร์ปกับท่านเป็นผู้ชำนาญงานท้องถิ่นมานานโข เพราะท่านดำรงตำแหน่งเทศมนตรีนายกเทศมนตรีมาตั้งแต่ผมยังเรียน ป. ๓ ต่อมาเมื่อมาร่วมงานกับท่านเพียงระยะสั้น จึงได้ทราบว่าท่านเป็นอัจฉริยบุคคลท่านหนึ่งที่น่าเคารพนับถืออย่างยิ่ง ท่านเป็นผู้มีน้ำใจโอบอ้อมอารีและให้ความเป็นกันเองกับทุกคน ผมเองมีความเกี่ยวพันในงานบริหารงานท้องถิ่นอยู่กับท่านเสมอ ท่านไม่เคยหวงงานในหน้าที่ ไม่เคยปกปิดงานบริหาร ท่านไม่เป็นความลับแม้แต่งานนโยบาย นอกจากท่านจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการบริหารงานท้องถิ่นอย่างดีเยี่ยมแล้ว ยังสามารถติดต่อประสานงานกับข้าราชการและประชาชนได้ทุกชั้นทุกวัย ตลอดระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่งนายกเทศมนตรี ก็ได้บำเพ็ญตนเป็นทั้งเพื่อนและเป็นที่เคารพนับถือของพนักงานได้ให้ทั้งความรู้และแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานและช่วยปัดเป่าแก้ไขสถานการณ์คับขันทางการงานให้ผมและพนักงานอย่างฉับไว ด้วยประสบการณ์จากการร่วมทีมงานกับท่านผมจึงมีโอกาสได้รับเลือกตั้งตั้งแต่บัดนั้นจนถึงปัจจุบัน และยอมรับว่าผมได้นำวิธีการของท่านมาปฏิบัติและดำเนินการ ผมจึงได้มีโอกาสรับใช้ประชาชนอยู่จนปัจจุบัน ขณะที่ท่านดำรงตำแหน่งอยู่ ได้สร้างความเจริญต่อท้องถิ่นนานาประการ เป็นผู้ริเริ่มสิ่งแปลก ๆ โดยประหยัด และด้วยการบำเพ็ญความดี ทำประโยชน์ต่อทางราชการและประชาชน จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ. พระราชทานเพลิง พระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ เป็นเกียรติแก่คุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ ผู้ล่วงลับและเป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูล *"วัฒนวิกย์กิจ"* เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งถ้าวิญญาณของท่านจะทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็คงปลื้มปิติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานในที่สุดแห่งชีวิตอย่างหาที่สุดมิได้

สมบูรณ์ กิจสุวรรณ

เทศมนตรี เทศบาลเมืองอุทัยธานี.

อาลัยยิ่ง

คุณสันต อนันต์ วัฒนวิกย์กิจ ท่านเป็นนักประชาธิปไตยอันแท้จริงที่เข้าถึงประชาชน นับเป็นตัวอย่างที่น่าสรรเสริญ จึงได้รับเลือกเป็นนายกเทศมนตรีของเทศบาลเมืองอุทัยธานีติดต่อกันบ้างและเว้นบ้าง แต่ก็นับได้หลายครั้งหลายสมัย จนชาวตลาดอุทัยธานีเรียกชื่อของท่านติดริมฝีปากว่า *"นายกสันต"*

ทราบข่าวการสูญเสียของท่าน รู้สึกเสียดายยิ่ง ที่ขาดนักประชาธิปไตยตัวอย่างที่ดีไปหนึ่งคน

"คนดี ควรแก่การสรรเสริญ"

จำนง บางสมบุญ

อัยการพิเศษประจำกรม กองคดี กรมอัยการ

คิดถึงป๊ะ

วันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๐ เวลา ๒๑.๐๐ น. เศษ เป็นวันที่พวกลูก ๆ ทุกคนจะไม่ลืมวันนั้นเลย เพราะเป็นวันที่ป๊ะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ ลูกได้ถามตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า "*ป๊ะตายแล้วจริง ๆ หรือ*" หลานสาวของป๊ะบอกลูกว่า แม่ คนที่ตายแล้วนั้นเป็นคนมีสุข "*ไปสบาย*" แต่ลูกก็ยังทำใจตามหลานของป๊ะพูดไม่ได้ ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้ลูก ๆ ทุกคนเกิดมาเป็นลูกของป๊ะด้วยทุกชาติ ขอให้ผลบุญที่ป๊ะได้ทำมาจงช่วยให้ป๊ะไปจุติในภพเบื้องสูง และบริบูรณ์สุขสมบัติทุกประการ

ลูกของป๊ะ

"อาลัยถึงป๊ะ"

ตั้งแต่ผมเกิดและจำความได้ผมไม่เคยเรียกคุณพ่อว่าพ่อเลยแต่เรียกว่าป๊ะมาตลอด ผมเองก็ไม่ทราบต้นสายปลายเหตุว่าทำไมจึงเรียกอย่างนั้น นอกจากพี่ ๆ น้อง ๆ จะเรียกคุณพ่อว่าป๊ะแล้ว เด็กๆ เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงก็เรียกคุณพ่อว่าป๊ะตามกันไปด้วยทั้งๆ ที่เทือกเขาเหล่ากอก็ไม่ใช่ชาวอินเดียหรือชาวอาหรับ ซึ่งเมื่อเรียกกันมาอย่างนี้ ผมก็จะขอเรียกต่อไปแม้ท่านจะจากผมไปแล้ว ผมก็จะเรียกท่านว่าป๊ะอยู่ตลอดไป

ผมจำได้ว่าตั้งแต่ผมยังเด็ก ๆ เรียนชั้นประถม ป๊ะทำงานเป็นเทศมนตรีเทศบาลเมืองอุทัยธานี สำนักงานเทศบาลเมืองอุทัยธานีขณะนั้นเป็นที่ทำการเล็ก ๆ ใกล้โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ซึ่งผมเรียนหนังสืออยู่ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๗๘ ถึง พ.ศ. ๒๔๘๑ จนจบชั้นประถมปีที่ ๔ ความจริงโรงเรียนเบญจมราชูทิศเป็นโรงเรียนสตรี แต่ผมเป็นศิษย์เก่าตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ ๑ ถึงประถมปีที่ ๔ มีเด็กหญิงเด็กชายเรียนรวมกัน เมื่อตอนโรงเรียนเลิกผมจะเดินจากโรงเรียนไปรอนั่ง ๓ ล้อกลับบ้านพร้อมกับป๊ะเสมอ ๆ ต่อมาป๊ะคงเห็นผมต้องเสียเวลานั่งรอกลับพร้อมกันตอนเย็น ๆ เลยจ้างสามล้อให้นั่งไปโรงเรียนและรับกลับบ้านตอนโรงเรียนเลิกด้วยเหมาเป็นเดือน เขาคิดเดือนละ ๑.๕๐ บาท (สามล้อที่ว่านี้มิใช่สามล้อเครื่องแต่เป็นสามล้อถีบธรรมดา ๆ) และผมยังจำได้อีกว่าผมรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ทางโรงเรียนคิดค่าอาหารเดือนละ ๑.๕๐ บาทเช่นเดียวกัน อาหารมีให้รับประทานกันเต็มคราบทั้งคาวและหวาน

ป๊ะเป็นเทศมนตรีอยู่กี่ปีผมจำไม่ได้ แต่ต่อมาขณะผมย้ายโรงเรียนมาเรียนอยู่ที่โรงเรียนอุทัยทวีเวท เริ่มเรียนชั้นมัธยมปีที่ ๑ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ จำได้ว่าป๊ะเป็นนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองอุทัยธานี ป๊ะเป็นบุคคลที่รักท้องถิ่นรักที่จะสร้างสรรค์ท้องถิ่นให้เจริญ ทำงานไม่รู้จักเหน็ด-เหนื่อย เวลาอยู่บ้านก็มีคนมาร้องเรียนเรื่องต่าง ๆ มากมายซึ่งบางเรื่องรู้สึกว่าเล็กน้อยหยุมหยิมแต่ชาวบ้านก็หาโอกาสมาร้องเรียนกับป๊ะในฐานะนายกเทศมนตรีโดยตรง กว่าจะได้หลับได้นอนก็ดึกดื่นเที่ยงคืน บางรายมาเยี่ยมมาคุยกลับบ้านไม่ไหวเพราะเมาสุรา เป็นอยู่อย่างนี้เสมอ ๆ แต่ป๊ะก็ทนได้ สมัยเดินขบวนเรียกร้องดินแดนคืนจากฝรั่งเศสบางคนมาร้องเพลงปลุกใจให้ฟังก็มี

เมื่อสมัยสงครามมหาเอเชียบูรพาเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ ป๊ะทำงานหนักมากต้องทำงานทั้งกลางวันกลางคืน งานกลางคืนส่วนมากก็มุ่งไปในเรื่องป้องกันภัยทางอากาศ ในสมัยที่ทางราชการให้พลางแสงไฟ ป๊ะต้องออกตรวจท้องที่ในความรับผิดชอบทุกคืน ยิ่งคืนวันไหนมี "หวอ" อันเป็นเสียงไซเร็นบอกเหตุภัยทางอากาศป๊ะจะต้องออกจากบ้านขี่จักรยานคู่ชีพดูแลตามบ้านบอกกล่าวให้ตามบ้านดับไฟให้ทั่วทุกบ้าน ทำอยู่อย่างนี้เป็นแรมปี ในตอนกลางวันก็ต้องไปทำงานตามปกติ ผมไม่เคยได้ยินป๊ะบ่นแม้แต่ครั้งเดียวว่าเหนื่อยหรือเบื่อซึ่งแสดงว่าป๊ะเป็นคนรักงานเป็นชีวิตจิตใจ

เมื่อสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ขณะนั้น คุณพระบำรุงบุรีราช เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด (ในสมัยนั้นเรียกชื่อว่าข้าหลวงประจำจังหวัด) ท่านขยันขันแข็งในหน้าที่ราชการมากไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืนท่านมักจะออกตรวจความเรียบร้อยในเขตเทศบาล เมื่อเห็นสิ่งใดไม่เรียบร้อยท่านก็จะบอกป๊ะให้ไปเร่งรัดงานที่ไม่เรียบร้อยนั้นให้เสร็จโดยเร็วได้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นประจำ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๕ ซึ่งเป็นปีน้ำท่วมครั้งใหญ่ป๊ะมีภาระหนักเป็นพิเศษ เพราะนอก-จากจะต้องดูแลมิให้เกิดความเสียหายอันเกิดจากน้ำท่วมในเขตเทศบาลแล้วป๊ะยังมีเรื่องหนักใจที่ต้องสร้างเขื่อนดินล้อมโรงไฟฟ้าของเทศบาลเพื่อป้องกันมิให้น้ำท่วม ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติอย่างสาหัสไม่เป็นอันหลับอันนอนเพื่อบริการในด้านแสงไฟแก่พี่น้องประชาชนในเขตเทศบาล

ผักตบชวาเป็นพืชที่เป็นไม้เบื่อไม้เมาของพี่น้องชาวแม่น้ำสะแกกรัง ปีใดที่ผักตบชวาเต็มแม่น้ำรู้สึกว่าป๊ะจะมีความวุ่นวายใจอย่างมากมาย เพราะผักตบชวานอกจากสร้างความเดือดร้อนในการเดินทางทางเรือของพี่น้องประชาชนแล้วยังทำให้น้ำในแม่น้ำสะแกกรังเน่าเหม็น น้ำในแม่น้ำใช้ไม่ได้ ผักตบชวาจึงเป็นพืชที่ป๊ะมุ่งกำจัดอย่างจริงจัง จะเห็นได้จากการที่ป๊ะลงเรือสั่งเก็บผักตบชวาด้วยตนเองโดยไม่ยอมให้เต็มแม่น้ำสร้างความเดือดร้อนให้กับชาวแพเป็นประจำทุกๆ ปี

หน่วยอาสาสมัครของเทศบาลในยามสงครามก็นับว่าเป็นงานชิ้นหนึ่งที่ป๊ะมีความภาค-ภูมิใจ มีพี่น้องชาวอุทัยธานีที่อยู่ในเขตเทศบาลอาสาเข้ามารับใช้ชาติบ้านเมืองในหน่วยอาสาสมัครกันอย่างมากมาย หน่วยอาสาสมัครนี้ได้รับความร่วมมือจากกองกำกับการตำรวจภูธรจังหวัดอุทัย-ธานีฝึกอาวุธให้ด้วย นับว่าเหตุการณ์ในตอนนั้นมีความรู้สึกโดยทั่วๆ ไปว่าทุกคนพร้อมที่จะทำการต่อสู้กับฝ่ายที่เป็นภัยต่อชาติบ้านเมืองอย่างชนิดยอมตายถวายชีวิตกันจริง ๆ โดยจะเห็นจากการเดิน

ขบวนสวนสนามแสดงความเข้มแข็งและพร้อมเพรียงผ่านท่านข้าหลวงประจำจังหวัดคุณพระบำรุง-บุรีราช ณ บริเวณห้าแยกท่าช้างอันเป็นภาพที่ผมเองจำได้ติดตามาจนทุกวันนี้ เป็นภาพที่ผมประทับใจอย่างมิมีวันลืมเลือนเพราะผมเห็นป๊ะเดินนำขบวนสวนสนามในวันนั้นอย่างสง่าผ่าเผยท่ามกลางแตรวงบรรเลงเพลงมาร์ชปลุกใจเสียงดังกระหึ่มกึกก้อง แม้จะเป็นยุคเชื่อผู้นำชาติพ้นภัย แต่ก็เป็นเหตุการณ์ที่คนไทยทั้งชาติมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ผมเคยวิ่งลงหลุมหลบภัยที่บ้านอุทัยธานีในคืนเดือนหงายพระจันทร์เต็มดวง จะเป็นวันเดือนปีอะไรจำไม่ได้เพราะนานมาแล้ว จำได้แต่ว่ากลับจากดูละครที่ศาลาเฉลิมอุทัย เหตุที่ต้องรีบลงหลุมหลบภัยเวลาประมาณ ๒๓.๐๐ น. อันเป็นคืนเดือนหงายยามสงครามที่ว่านี้ก็เพราะสัญญาณ "หวอ" ดังกึกก้องทั่วทั้งเขตเทศบาล พอเสียงหวอยุติไม่กี่อึดใจเสียงเครื่องบินก็บินผ่านหลังคาบ้านดังสนั่นหวั่นไหวฟังเสียงคล้าย ๆ จะเหยียบลงมาบนหลังคาบ้าน ทุกคนตกใจแทบดิ้น-ตาย แต่แล้วเสียงเครื่องบินที่ว่านั้นก็หายเงียบผ่านไปทางท้องนาหลังบ้านมิได้วกกลับมาให้พวกเราเนื้อตัวสั่นกันอีกเป็นรอบที่สอง แต่พวกเราทุกคนที่อยู่ในหลุมหลบภัยก็ยังไม่แน่ใจว่าเครื่องบินที่มาเยี่ยมพวกเรายามวิกาลคืนวันนั้นจะกลับมาอีกหรือไม่ พวกเราอยู่ในหลุมหลบภัยจนกระทั่งล่วงเลย ๒๔.๐๐ น. แล้วจึงตัดสินใจกลับขึ้นบ้านเข้านอน เหตุการณ์ผ่านไปตามปกติของชีวิตชาวบ้านยามสงคราม จนกระทั่งในวันรุ่งขึ้น คุณพระบำรุงบุรีราชข้าหลวงประจำจังหวัดได้มาชวนป๊ะขึ้นรถยนต์บรรทุกออกเดินทางไปอำเภอหนองฉาง และกลับมาจนค่ำ ผมยืนอยู่บนบ้านเห็นรถยนต์จอดป๊ะลงจากรถเดินเข้าบ้านถามได้ความว่าไปรับพลร่มมาสองคน ป๊ะอธิบายต่อไปว่า "เขาโดดลงมาจากเครื่องบินลำที่บินมาเมื่อคืนนี้ โดดลงที่ท้องที่อำเภอหนองฉางสองคน นั่งรถยนต์มาพร้อมป๊ะเมื่อกี้นี้เองชื่อแดงคนหนึ่งอีกคนชื่อเข้ม ท่านข้าหลวงนำตัวไปแล้ว คนที่สามอีกคนยังหาไม่พบไม่รู้ว่าไปโดดลงที่ไหน" จนกระทั่งในวันต่อมาป๊ะมาคุยให้ฟังที่บ้านต่ออีกว่า พลร่มอีกคนที่หายไปนั้นเป็นเพราะลมแรงร่มถูกพัดไปลงในท้องที่อำเภอวัดสิงห์จังหวัดชัยนาท คนนี้ชื่อป๋วย ข้าหลวงชัยนาทรับตัวไปแล้ว และในที่สุดพวกเราก็ถึงบางอ้อเพราะพลร่มทั้งสามนายที่โดดร่มลงมาเล่นเอาพวกเราใจหายใจคว่ำนั้นก็คือขบวนการเสรีไทย และคนที่ชื่อป๋วยทราบภายหลังก็คือท่าน ดร. ป๋วย อึ๊งภากรณ์นั่นเอง

ก็เพราะพลร่มนี้เองเราจึงพอจะเริ่มเข้าใจกันแล้วว่าขบวนการเสรีไทยกำลังเริ่มมีบทบาทในตอนปลายสงคราม ทำให้กองทัพญี่ปุ่นในสมัยนั้นเริ่มสงสัยเพราะหลังจากท่านเสรีไทย

ทั้ง ๓ คือ นายเข้มนายแดง และนายป่วย เดินทางเข้ากรุงเทพ ฯ โดยทางเรือแล้ว นายทหารญี่ปุ่นสะพายดาบซามูไรยาวเฟื้อย ๒—๓ นายก็ปรากฏตัวขึ้นที่ตลาดอุทัยธานีทันที แสดงว่ากองทัพญี่ปุ่นเขาวางข่ายสื่อสารหรือจะพูดง่าย ๆ ก็คือวางสายสืบไว้ดีมาก ทหารญี่ปุ่นมาอุทัยไม่ใช่มาเที่ยวเล่นธรรมดา ๆ แต่เขามาเพื่อจะมาจับตัวท่านเสรีไทยทั้ง ๓ ไป แต่พี่น้องชาวอุทัยธานีของเราก็รู้เชิงต่างพากันปฏิเสธบอกไม่ทราบเรื่องกันทั้งนั้น เล่นเอาทหารญี่ปุ่นงุนงงผิดหวัง ในที่สุดทหารญี่ปุ่นถามทางไปสถานีตำรวจ พวกเราต่างก็บอกว่าไม่รู้ ทางทหารญี่ปุ่นชักหัวเสีย เผอิญมีพลตำรวจคนหนึ่งเดินผ่านมา ทหารญี่ปุ่นก็รีบเข้าไปถามพลตำรวจคนนั้นถึงทางไปสถานีตำรวจ ซึ่งก็สร้างความเดือดดาลให้กับทหารญี่ปุ่นอย่างมาก เพราะพลตำรวจบอกว่าไม่รู้จักสถานีตำรวจ เหตุการณ์ในตอนนั้นสร้างความขบขันในหมู่พี่น้องชาวอุทัยธานีเป็นอย่างมากเพราะเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจริง ๆ

งานบางอย่างซึ่งไม่ใช่หน้าที่ของป๊ะ แต่ถ้าป๊ะถูกขอร้องป๊ะก็ไม่เคยขัดข้องแม้จะต้องเสี่ยงอันตราย เช่นคืนวันหนึ่งขณะนั้นเป็นระยะเวลาปลายสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีเจ้าหน้าที่ตำรวจมาตามป๊ะที่บ้านแจ้งว่าทหารกลุ่มหนึ่งกำลังอาละวาดที่ตลาดมีอาวุธพร้อมตำรวจไม่อาจจะจับกุมได้เกรงว่าอาจจะต้องปะทะกันขอให้ป๊ะไปห้ามปรามทหารด้วย ป๊ะก็รีบออกจากบ้านไปตามที่ตำรวจขอร้องทันที โดยแต่งตัวแบบชาวบ้านธรรมดา ๆ ป๊ะหายไปประมาณ ๒๐ นาที ผมเห็นป๊ะพาทหารกลุ่มนั้นเดินผ่านหน้าบ้านนำส่งสัสดีจังหวัดในคืนนั้นเอง เหตุการณ์ที่มีทีท่าจะรุนแรงก็เรียบร้อยด้วยดี เห็นป๊ะพูดว่าทุกฝ่ายมีอาวุธถ้าป๊ะไปช้าคงจะยุ่งแน่เพราะกำลังจะยิงกัน

ผมได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่าป๊ะเป็นคนชอบทำงานเพื่อท้องถิ่นและทำด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ผมพบป๊ะครั้งใดจะได้ยินป๊ะพร่ำสอนแต่เรื่องความซื่อสัตย์สุจริต บ้านที่อุทัยธานีเวลาใช้ไฟฟ้า ประปาซึ่ง แม้จะเป็นของเทศบาลแต่ป๊ะก็ต้องจ่ายเงินตามระเบียบ แม้แต่หินลูกรังที่เทศบาลนำมาซ่อมถนนบริเวณหน้าบ้านป๊ะยังให้เทศบาลออกใบเสร็จรับเงินจากป๊ะสำหรับหินลูกรังในส่วนที่เกินเลยมาถึงประตูหน้าบ้าน นับว่าป๊ะเป็นบุคคลที่ระมัดระวังในด้านชื่อเสียงเป็นอย่างมาก

ภารกิจของป๊ะในขณะมีชีวิตยังมีอีกมากมาย ผมเองก็หลงลืมเขียนเท่าที่พอจะจำได้ ตลอดชีวิตของป๊ะจะหมกมุ่นและสนใจเกี่ยวกับงานเทศบาลเป็นชีวิตจิตใจ ลูก ๆ ขอร้องให้พักผ่อนในยามชราแต่ป๊ะก็ไม่ยอม จนกระทั่งประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่กรุงเทพ ฯ เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลเมื่อประมาณ ๑๐ กว่าปีที่แล้วมา ขณะนอนป่วยเป็นระยะเวลาที่ป๊ะและพรรคพวกกำลังสมัคร

เข้ารับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาเทศบาลเมืองอุทัยธานี ป๊ะและพรรคพวกส่วนใหญ่ได้รับเลือกตั้งทั้ง ๆ ที่ป๊ะนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล ป๊ะมีกำลังใจเข้มแข็งมากทั้ง ๆ ที่ร่างกายไม่อำนวย ป๊ะไม่อยู่ในสภาพที่จะรับใช้ท้องถิ่นได้อีกแต่ป๊ะก็พยายามอย่างที่สุดที่จะกลับไปรับใช้ท้องถิ่นดังเช่นที่เคยรับใช้ตั้งแต่ยังหนุ่มแน่นจนถึงวัยชรา ความพยายามของป๊ะที่จะกลับไปรับใช้ท้องถิ่นมีอยู่เพียงใดก็หาได้ลดน้อยถอยลงแต่อย่างใดไม่ ป๊ะพยายามรักษาตัวทุกวิถีทางเพื่อที่จะให้ร่างกายของป๊ะดีขึ้นเพียงเพื่อขอโอกาสรับใช้ท้องถิ่นอีกสักครั้งในบั้นปลายของชีวิต แต่เป็นที่น่าเสียดายเพราะความชราประกอบกับความทรุดโทรมของร่างกายทำให้ป๊ะอยู่ในอาการทรงกับทรุด ป๊ะอยู่ที่บ้านผมที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่ผมยังรับราชการอยู่ที่กองนิติการ กรมศุลกากร ต่อมาผมย้ายไปรับราชการเป็นนายด่านศุลกากรที่อรัญประเทศ จังหวัดปราจีณบุรีผมก็ต้องหาโอกาสมาเยี่ยมป๊ะอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่พบป๊ะ ป๊ะจะบอกแต่ให้ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตอย่าคดโกงเป็นอันขาด จนกระทั่งผมย้ายไปเป็นนายด่าน-ศุลกากรภูเก็ต ทำให้ผมเดินทางมาเยี่ยมป๊ะได้ไม่ง่ายนักเพราะระยะทางค่อนข้างไกล แต่ผมก็ถือโอกาสโทรศัพท์ทางไกลมาถามอาการเจ็บไข้ของป๊ะและบางครั้งก็คุยกับป๊ะทางโทรศัพท์ทางไกลด้วยเสมอ ๆ

ผมมาราชการที่กรุงเทพ ฯ และถือโอกาสเยี่ยมป๊ะด้วย วันนั้นผมลาป๊ะกลับภูเก็ตจำได้อย่างแม่นยำว่าตรงกับวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๒๐ เวลา ๐๖.๐๕ น. ผมไปลาป๊ะที่เตียงนอน ป๊ะบอกว่า "ขอให้โชคดีนะ" ผมคิดไม่ถึงว่าคำพูดของป๊ะที่ว่า "ขอให้โชคดีนะ" จะเป็นคำพูดที่ป๊ะพูดกับผมเป็นครั้งสุดท้าย เพราะผมกลับภูเก็ตผมก็โทรศัพท์ทางไกลถามอาการป่วยของป๊ะมาทางบ้านอีก แต่ครั้งหลัง ๆ นี้ผมไม่ได้พูดกับป๊ะโดยตรงเพราะส่วนมากป๊ะจะนอนหลับในขณะผมต่อโทรศัพท์ไป ก็ได้แต่ถามอาการจากคุณฉวีซึ่งดูแลป๊ะอยู่เป็นประจำโดยตลอดไม่น้อยกว่า ๑๐ ปีที่บ้านกรุงเทพ ฯ

๒๗ กันยายน ๒๕๒๐ เวลา ๑๙.๐๕ น. ผมโทรศัพท์ทางไกลจากภูเก็ตมาบ้านกรุงเทพฯ ถามอาการป่วยของป๊ะจากคุณฉวี ก็ได้รับคำตอบว่าป๊ะนอนหลับตั้งแต่ค่ำแล้วคงจะเพลียวันนี้ไม่เป็นอะไร จนกระทั่งเวลา ๒๓.๓๐ น. ผมเข้านอนแล้ว เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่บ้านพักที่ภูเก็ตเรียกให้ผมรีบลงจากเตียงมารับสาย ผมเริ่มสงสัยเพราะเสียงที่พูดมาไม่ใช่ใครที่ไหนก็เสียงคุณฉวีนั่นเองที่ว่าเริ่มสงสัยนั้นก็สงสัยว่าจะมีข่าวไม่ดีเพราะเมื่อตอนค่ำพูดกันมาครั้งหนึ่งแล้ว นี่ตั้ง ๒๓.๓๐ น. แล้ว ถ้าไม่มีเรื่องสำคัญคุณฉวีก็คงไม่โทร ฯ มาบอก คุณฉวีค่อย ๆ เล่าเรื่องให้ฟังว่า ป๊ะตื่นนอนมี

อาการไม่ดีจึงรีบนำส่งโรงพยาบาล หมอต้องช่วยกันปั๊มหัวใจ หมอได้พยายามอย่างที่สุดแต่ป๊ะก็หมดสภาพที่จะหายใจ ป๊ะหลับและจากไปแล้ว คืนวันนี้ป๊ะอยู่ที่โรงพยาบาล พวกลูก ๆ ฝากป๊ะไว้กับหมอก่อน พรุ่งนี้จึงจะรับป๊ะไปวัด นับว่าเป็นข่าวร้ายที่ผมได้รับจากคุณฉวี ผมนอนไม่หลับทั้งคืน

ผมมาถึงกรุงเทพ ฯ วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๒๐ ไม่มีโอกาสเห็นป๊ะ ผมตามไปดูป๊ะที่วัดตรีทศเทพ แต่ก็ช้าไปเพราะป๊ะนอนสงบนิ่งอยู่ในหีบศพเห็นแต่ภาพถ่ายของป๊ะที่ประดับด้วยดอกไม้ธูปเทียนและแสงไฟสลับสีสวยสดงดงาม เป็นแสงสีที่ต่างกับแสงไฟอันมืดสลัวที่ถูกปกคลุมด้วยผ้าสีกรมท่าเพื่อพลางแสงในยามสงครามอันเป็นยามที่ป๊ะต้องทนทุกข์ทรมานอดตาหลับขับตานอนออกตรวจตามถนนและบ้านแทบทุกซอกทุกมุมในเขตเทศบาลเมืองอุทัยธานีเพื่อป้องกันภัยทางอากาศในยามที่ป๊ะดำรงตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองอุทัยธานีในครั้งกระโน้น

ป๊ะเหนื่อยมามากแล้ว เหนื่อยในงานในหน้าที่ที่ป๊ะรักอย่างเป็นชีวิตจิตใจ เหนื่อยเพื่อความเจริญของท้องถิ่น เหนื่อยเพื่อชื่อเสียงของครอบครัวและลูก ๆ ป๊ะได้มีโอกาสพักผ่อนชดเชยกับความเหนื่อยยากที่ได้ผจญมาชั่วชีวิตอันนานแสนนาน สิ้นสุดกันทีสำหรับชีวิตนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองอุทัยธานี ต่อไปนี้ผมคงจะไม่ได้ยินคำพูดของป๊ะที่พร่ำสอนให้ซื่อสัตย์สุจริตและผมก็คงจะไม่ได้ยินคำถามจากพี่น้องชาวอุทัยว่า ท่านนายกสบายดีหรืออีกต่อไปแล้วเพราะป๊ะจากไปแล้ว จากไปชั่วชีวิต จากไปอย่างสงบ ผมภูมิใจที่เป็นลูกของป๊ะที่มีแต่ความซื่อสัตย์สุจริตรักครอบครัว รักญาติพี่น้องเพื่อนฝูงและเทอดทูนองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์อย่างสุดชีวิต ขอให้วิญญาณของป๊ะจงไปสู่สุขคติเถิด.

จากลูก **สมพล วัฒนวิกย์กิจ**

"ระลึกถึงปู่"

ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายจากบรรดาญาติให้เขียนถึงปู่ใน ฐานะที่เป็นหลาน คนแรกและเป็นตัวแทนของคนรุ่นหลาน จึงมานึกย้อนถึงตัวเองตั้งแต่สมัยเด็กในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปู่ เคยรู้จักและมองปู่ด้วยสายตาของบุคคลภายนอก เพราะในสมัยที่ข้าพเจ้าเกิดและจำความได้นั้นข้าพเจ้าอยู่ในความดูแลของญาติทางแม่ เนื่องจากพ่อซึ่งเป็นข้าราชการฝ่ายปกครองต้องพาแม่ย้ายไปรับ-ราชการตามที่ต่าง ๆ หลายแห่ง ในวัยก่อนเข้าโรงเรียน เคยมีญาติในบ้านแนะนำให้รู้จัก "*นายกสันต*" บอกว่าเป็นปู่ ในจังหวัดอุทัยธานีสมัยนั้น รู้สึกว่าคนที่มีนิวาสสถานอยู่ในเขตเทศบาลดูจะเป็นญาติกันไปหมด บางตระกูลก็เป็นญาติทางพ่อหรือญาติทางแม่ บางทีก็เป็นญาติทั้งสองทาง ในความรู้สึกของข้าพเจ้าขณะนั้นคิดว่านายกก็คงเป็นญาติคนหนึ่งในจำนวนนับร้อยเหล่านั้น

เมื่อข้าพเจ้าเริ่มไปโรงเรียนซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณจวนข้าหลวงตระกูลศรลัมพ์ ตาสมคนพาข้าพเจ้าไปโรงเรียนและกลับบ้านทุกวันได้เคยชี้ให้ดูบ้านสวยโอ่อ่าว่าใคร ๆ ในย่านนั้นและอยู่เยื้องกับโรงเรียนบอกว่าเป็นบ้านปู่ของข้าพเจ้าแต่ไม่เคยพาเข้าไป ข้าพเจ้าก็เข้าใจเอาเองว่าเป็นเพราะเรา ๒ คนไม่ได้ใส่รองเท้าไปโรงเรียนจึงไม่สุภาพพอที่จะเข้าไปในบ้านหลังนั้น

สมัยนั้นข้าพเจ้าจะเคยเข้าไปในบ้านของปู่ในตอนใดบ้างก็จำไม่ได้ แต่ที่พอจะจำได้ก็คือ ครั้งหนึ่งได้มีครูหรือใครก็จำไม่ได้ถนัด ได้พาพวกเราเด็ก ๆ เข้าไปดูเมืองจำลองเล็ก ๆ ในบ้านหลังนั้น เมืองจำลองนี้ตั้งอยู่บนโต๊ะขนาดโต๊ะบิ่งปอง มีตึก มีที่ทำการต่าง ๆ มีต้นไม้ ถนนและเสาไฟฟ้าเป็นระยะ ๆ ที่เสาไฟฟ้ามีดวงไฟเล็ก ๆ เปิดปิดได้ มีสนามเขียวขจีทุกอย่างได้รับการย่อส่วนลงและมีขนาดเล็ก เป็นที่ตื่นเต้นแก่เด็กนักเรียนมาก แล้วพวกเราก็ออกไปเล่นวิ่งไล่จับกันที่สนามบ้าน เป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าเห็นสนามบ้านคนที่มีตุ๊กตาปั้นวางสลับกับกระถางต้นไม้บนแท่นหินเป็นระยะ ๆ และมีดอกไม้แปลก ๆ ทั้งไม้ดอกและไม้เลื้อยที่ไม่ใช่ต้นไม้ประเภทที่นิยมปลูกกันอยู่ในจังหวัดนั้น (เช่น ดาวเรือง หงอนไก่ สร้อยทอง บานไม่รู้โรย บานชื่น และผักเป็ด) พวกเราเรียกดอกไม้ในบ้านนั้นว่าเป็นดอกไม้กรุงเทพ ฯ ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจมากที่มีญาติมีบ้านสวย

เมื่อข้าพเจ้าโตขึ้นและเรียนหนังสืออยู่ในชั้นประถมปีที่ ๑ มีอยู่วันหนึ่งข้าพเจ้าติดตามเด็กในบ้านซึ่งเป็นเพื่อนไปที่โรงเรียนของเขา คือโรงเรียนเทศบาลวัดหลวงราชาวาส บังเอิญวันนั้นเป็นวันที่นายกเทศมนตรีจะมาตรวจโรงเรียน จึงมีการเตรียมตัวต้อนรับกัน ข้าพเจ้าเข้าไปนั่งในห้องชั้นประถมปีที่ ๔ กับเพื่อนด้วย มีคน ๔—๕ คนแต่งเครื่องแบบเดินเข้ามาในห้อง พวกเราทุกคนยืนตรงทำความเคารพ ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นมากเพราะเริ่มโตพอจะรู้จักและจำปู่ได้บ้างแล้ว ปู่ยืนอยู่หน้าชั้นเรียน สูงสง่ากว่าใคร ๆ ทั้งหมด ครูเขียนผู้เป็นครูใหญ่อธิบายอะไรบางอย่างให้ปู่ฟังอยู่ครู่หนึ่ง ปู่กวาดสายตาดูนักเรียนทุกคนในห้องรวมทั้งข้าพเจ้าด้วยใบหน้ายิ้มแย้มสักครู่ขบวนนั้นก็เดินออกจากห้อง ๆ ไป

เมื่อข้าพเจ้าเรียนจบชั้นประถมปีที่ ๓ ข้าพเจ้ากลับมาอยู่ในปกครองของพ่อและแม่ข้าพเจ้าจึงได้เข้ามาอยู่กรุงเทพที่บ้านปู่ทางธนบุรี ณ ที่นี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสใกล้ชิดสนิทสนมกับปู่เป็นครั้งแรก จึงได้เริ่มรู้จักอุปนิสัยใจคอของปู่ มีบ่อยครั้งที่เราคุยกันเป็นเรื่องเป็นราว ปู่มักจะพูดอยู่เสมอว่า ปู่พอใจที่จะให้ลูกหลานรับราชการ และดูออกจะชอบข้าราชการฝ่ายปกครองเป็นพิเศษ เพราะมักจะพูดให้ข้าพเจ้าฟังว่า เคยหวังจะให้พ่อซึ่งเป็นลูกชายคนโตได้เป็นข้าราชการฝ่ายปกครองที่ก้าวหน้า แต่ก็เป็นที่น่าเสียดายที่ความหวังของปู่นั้นมิได้บรรลุผลตามต้องการ และว่าถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้ชายปู่หวังว่าข้าพเจ้าคงจะตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ดีเพื่อจะเป็นนักปกครองที่ดีอย่างที่ปู่ชอบต่อไป

จนถึงวันที่ปู่ถึงแก่กรรม ปู่มีหลานปู่อยู่ ๑๓ คน และหลานตา ๒ คน แต่ปรากฏว่าหลานตาทั้ง ๒ คน คือจิตติเดชและเสมอแข ปั้นยารชุน ต่างก็เรียกปู่ว่า "*ปู่*" ตามพรรคพวกอีก ๑๓ คน ดังนั้นชั่วชีวิตของปู่จึงไม่เคยมีหลานเรียกว่า "*ตา*" เลย และปู่เองก็ดูออกจะพอใจเพราะมีท่าทียอมรับโดยเรียกตนเองว่า "*ปู่*" ด้วย

สิ่งที่ปู่เกลียดนักเกลียดหนาก็คือความทุจริต ปู่จะพร่ำบอกแก่พวกเราบ่อย ๆ ว่า การเป็นข้าราชการนั้นจะต้องซื่อสัตย์สุจริต สิ่งที่ปู่มักจะพูดเสมอก็คือ "เงินหลวง ๑ แสน หรือ ๑ บาทก็คือเงินหลวง" เมื่อมีกรณียึดทรัพย์นักการเมืองบางรายปู่จะรีบชี้ให้เห็นและบอกว่า "พระสยามเทวาธิราชท่านไม่ให้" และถึงแม้จะย้ำนักย้ำหนาจนซาบซึ้งไปในใจของพวกเราถึงปานนั้นแล้ว ปู่ก็ยังไม่แน่ใจว่าพวกเราซึ่งปู่หวังจะให้เป็นข้าราชการกันทั้งนั้นอาจจะคิดนอกลู่นอกทางปู่ก็จะลงมือสาปแช่งไว้ล่วงหน้า จนพวกเราเข็ดขยาด จากการที่ปู่ชอบการรับราชการมากจึงไม่

เป็นที่น่าแปลกใจที่ว่า ลูก ๆ ของปู่ทุกคน หลาน ๆ และเขยสะใภ้ต่างก็ประกอบอาชีพราชการทั้งหมด แต่ข้อเสียก็คือสมาชิกในครอบครัวของเราดูจะไม่สนใจหรือมีทักษะที่จะประกอบธุรกิจการค้ากันเลย

ปู่เป็นคนทันสมัยมาก มีความคิดก้าวหน้า มีความสนใจในความเคลื่อนไหวของลูก ๆ หลาน ๆ ทุกคน พวกเรามักจะได้รับจดหมายของปู่ในวาระต่าง ๆ อยู่เสมอ ถ้ามีซองสีฟ้าตัวอักษรลายกนกที่มุมซองว่า *"บ้านวัฒนสันติ"* มาถึงเรา ก็รู้ว่าเป็นจดหมายของปู่มาจากจังหวัดอุทัยธานี ปู่จะเรียกลูกและหลานด้วยชื่อจริงของแต่ละคน มีลักษณะความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดแต่ก็เป็นพิธีการอยู่ในที เมื่อหลานคนหนึ่งของปู่สอบติดบอร์ดเป็น ๑ ใน ๕๐ คนต้นของประเทศในชั้นเตรียมอุดมศึกษาปีที่ ๒ก็จะได้รับโทรเลขข้อความยาวเหยียดแสดงความยินดีจากปู่ซึ่งฟังวิทยุอยู่ที่จังหวัดอุทัยธานีเป็นคนแรก และเมื่อหลานชายอีก ๒ คนได้รับอนุมัติให้ได้รับทุนการศึกษาในชั้นปริญญาเอก ปู่ก็แสดงความยินดีให้กำลังใจ แม้ว่าทั้ง ๒ คนจะเป็นข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัยไม่ใช่ข้าราชการฝ่ายปกครองตามรสนิยมของปู่ก็ตาม

ปู่รักษาสุขภาพและอนามัยดีเป็นเยี่ยม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่แตะต้องบุหรี่หรือเครื่องดื่มที่เป็นภัยต่อสุขภาพเลย ซึ่งเรื่องนี้พ่อของข้าพเจ้ามักจะนำมาอ้างเสมอว่า พ่อต้องรับภาระสูบบุหรี่และดื่มแทนปู่ เคยมีเพื่อนของปู่มาหาปู่ที่บ้านและเจอพ่อเข้าได้ทำความเคารพพ่อเพราะคิดว่าเป็นพ่อของปู่ ซึ่งเป็นเรื่องที่พวกเราขบขันกันมาก แทบไม่น่าเชื่อว่า แม้เมื่ออายุ ๗๐ ปี ผมของปู่ยังดำสนิทโดยไม่ต้องย้อม ไม่หงอกเลยแม้แต่เส้นเดียว ทั้ง ๆ ที่ลูกบางคนผมหงอกประปรายกันบ้างแล้ว และในวันที่ปู่ถึงแก่กรรมฟันของปู่ยังอยู่ครบทุกซี่ในขณะที่ฟันของหลานก็เริ่มทะยอยถอนกันบ้างแล้ว

ในช่วงชีวิตการปฏิบัติงานในระดับท้องถิ่นของปู่ ข้าพเจ้าได้รับคำยืนยันจากชาวอุทัยธานีจำนวนมากถึงความสุจริตของปู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดปฏิเสธ ถาวรวัตถุต่าง ๆ ในเขตเทศบาลข้าพเจ้ามักจะได้รับคำบอกเล่าว่าสร้างในสมัยที่ปู่เป็นนายกเทศมนตรี เวลาที่ข้าพเจ้าเห็นต้นผักตบชวาไม่ว่าที่ใดก็ตามข้าพเจ้ามักจะนึกถึงปู่ เพราะปู่ถือเป็นงานสำคัญที่จะต้องรณรงค์กำจัดผักตบชวาในแม่น้ำสะแกกรังให้หมดสิ้นไป ปู่เป็นผู้เห็นอกเห็นใจคนยากจน การดำเนินการกับชาวแพที่อาศัยอยู่ในแม่น้ำก็เป็นไปด้วยความนุ่มนวล ข้าพเจ้ามักจะได้ยินชาวแพพูดถึงปู่ด้วยความรักใคร่นับถือ และยิ่งพวกจักรยานสามล้อรับจ้างนั้นดูเหมือนปู่จะเป็นขวัญใจ เพราะทุกเช้าและ

เย็น จะมีรถสามล้อรับจ้างมาออแย่งกันรอรับปู่ไปทำงานและรับกลับบ้าน ทั้ง ๆ ที่สำนักงานเทศบาลและบ้านก็อยู่ใกล้ ๆ กันสามารถเดินได้สบาย ปู่จะไม่เดินและไม่ยอมใช้รถยนต์โดยบอกว่าเปลืองน้ำมันหลวง แต่จะนั่งรถสามล้อถีบไปแทนและให้ค่าแรงอย่างงามเป็นที่พอใจ เพราะฉะนั้นเมื่อข้าพเจ้าไปจังหวัดใด ถ้าระยะทางในตัวเมืองไม่ไกลเกินกว่า ๑๐ กิโลเมตรและมีเวลาเพียงพอข้าพเจ้าก็มักจะนั่งสามล้อถีบเสมอเพื่อเป็นการรำลึกถึงปู่และเป็นการส่งเสริมอาชีพคนท้องถิ่นไปด้วยจะได้ไม่ต้องหลั่งไหลเข้ามาหากินในกรุงเทพ ฯ มากนัก นอกจากนั้น ข้าพเจ้าได้ทราบภายหลังว่าตาสมคนรับส่งข้าพเจ้า(ซึ่งคงจะเป็นที่รู้จักกันดีของประชาชนในเขตเทศบาล)มักจะถือโอกาสเข้าไปขอเงินปู่เป็นครั้งคราวโดยอ้างเอาความสัมพันธ์ในฐานะเป็นผู้ดูแลหลานคนหนึ่งของปู่มาในสมัยเด็ก

อาเหมอ (คุณเสมอจิตต์ ปั่นยารชุน) เคยเล่าให้ข้าพเจ้าฟังถึงปู่ว่าเป็นคนพิถีพิถันและรอบคอบมากในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะในเรื่องการแต่งกายหรือการสังคมอื่น ๆ จนบางครั้งดูออกจะเจ้าระเบียบและเข้มงวดกวดขัน เมื่อสมัยที่อาเหมอยังเรียนชั้นเล็กอยู่ที่จังหวัดอุทัยธานี อาเหมอและน้อง ๆ มักจะต้องออกงานสังคมต่างๆ อยู่เสมอ เวลาที่จะต้องร้องเพลงหรือแสดงการละเล่นอย่างใด ปู่จะเรียกมาถามก่อนวันแสดงว่าจะแต่งกายชุดใด ให้นำเสื้อผ้าชุดนั้นมาให้ดูก่อน และถ้าจะร้องเพลงหรือแสดงละครก็ต้องแสดงให้ดูเป็นการตรวจสอบความเรียบร้อยเสียชั้นหนึ่งก่อนจะออกโรงจริง ๆ

ย่าใหญ่ย่าของข้าพเจ้าก็เลยต้องพลอยเป็นคนทันสมัยและพิถีพิถันตามปู่ไปด้วย โดยย่าใหญ่เป็นผู้หญิงคนแรกในจังหวัดอุทัยธานีที่ดัดผมและนุ่งกระโปรงมิดี้ผูกเอวที่ใช้กันใน พ.ศ. นี้อันเป็นแบบเดียวกับที่ย่าใหญ่เคยใช้เมื่อ ๔๐ ปีที่แล้วมา

ปู่มีความเป็นศิลปินอยู่ในอารมณ์ สังเกตจากการเป็นผู้รักการประดับประดาตกแต่งบ้านด้วยความคิดที่ทันสมัย บ้านของปู่จะสวยงามน่าอยู่และจะสร้างไม่มีวันแล้วเสร็จ เพราะมีการรื้อเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยปู่จะเป็นคนกำหนดผัง วัสดุและเครื่องสุขภัณฑ์เอง ปู่เคยมีโครงการจะปลูกต้นอินทนิลและตะแบกตามแนวรั้วบ้านเป็นระยะ ๆ เพื่อว่าเวลาออกดอกจะได้ชูช่อสีม่วงไสวงามตา ดังนั้นสีม่วงของอินทนิลและตะแบกที่ปู่รัก รวมทั้งสีดอกผักตบชวาเจ้าเก่าของปู่จึงเป็นแนวคิดให้เกิดปกสีม่วงที่หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพของปู่เล่มนี้

ขณะที่ปู่เป็นนายกเทศมนตรีสมัยต้น ๆ มีการแสดงละครของจังหวัดโดยข้าราชการฝ่ายต่าง ๆ ในจังหวัด ปู่แสดงเป็นนางเอกมีพระศรีพลรัฐ ข้าหลวงจังหวัดอุทัยธานีในสมัยนั้นและมี

ศักดิ์เป็นหลานเขยของปู่เป็นพระเอก ซึ่งอารมณ์ศิลปินนั้นก็ได้ถ่ายทอดมายังลูกหลานของปู่มากบ้างน้อยบ้างในลักษณะต่าง ๆ กัน แต่สิ่งที่พวกเราไม่ค่อยจะรับกันมาเลยก็คือความพิถีพิถัน จนคนทั้งหลายที่รู้จักกับปู่มักจะทักพวกเราว่าไม่ได้รับมรดกความโก้หรูมาจากปู่บ้างเลย

ปู่เป็นคนที่เห็นคุณค่าของการศึกษายิ่งกว่าทรัพย์สมบัติใด ๆ ปู่จะลงทุนในเรื่องการศึกษาของลูก ๆ เป็นพิเศษ จนอาจกล่าวได้ว่ามรดกทั้งหมดของปู่นั้นอยู่ในตัวลูก ๆ ตามความสามารถของแต่ละคนมากกว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง นอกจากนั้นสิ่งหนึ่งที่ปู่ถ่ายทอดให้พวกเราก็คือการเป็นคนรักหนังสือ รักการอ่าน พวกเราสะสมหนังสือไว้อ่าน (บางทีก็สะสมไว้โดยไม่ได้อ่าน) คนละมาก ๆ ปู่มีเพื่อนสนิทที่เป็นนักเขียนมีชื่อ เช่นคุณหลวงวิจิตรวาทการ ซึ่งเป็นคนบ้านใกล้เรือน-เคียงกันที่จังหวัดอุทัยธานี โดยท่านและปู่ได้เขียนจดหมายโต้ตอบกันอยู่เสมอเป็นระยะเวลานาน

เมื่อข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาจากคณะรัฐศาสตร์มาใหม่ ๆ และยังไม่มีหน่วยราชการใดเปิดรับสมัครสอบ ปู่เคยชวนให้เข้าร่วมทีมสมัครรับเลือกตั้งเป็นสมาชิกสภาเทศบาลเมืองอุทัยธานี ข้าพเจ้าได้ตั้งเงื่อนไขเอากับปู่ว่า ให้ปู่จัดชื่อข้าพเจ้าในทีมของปู่เป็นลำดับต้น ๆ และขอเป็นนายก-เทศมนตรีด้วยระยะเวลาเพียง ๖ เดือน เพื่อเป็นเกียรติประวัติว่าเป็นนายกเทศมนตรีหญิงคนแรก (สมัยนั้นยังไม่เคยมีนายกเทศมนตรีหญิงในประเทศไทย) ต่อจากนั้นจะยอมลาออกให้ปู่เป็นนายก-เทศมนตรีต่อไป ตัวข้าพเจ้าเองจะขอเป็นเทศมนตรีก็พอ ข้าพเจ้ามานึกทบทวนในสมัยนี้ก็เห็นถนัดว่า ข้อเสนอของข้าพเจ้าเมื่อ ๑๐ กว่าปีมาแล้วนั้นเป็นข้อเสนอที่ปู่ไม่มีทางจะยอมรับได้ แต่ปู่ก็ใจเย็นพอที่จะชี้แจงให้ข้าพเจ้าเข้าใจได้ว่า ข้อเสนอข้อแรกนั้นพอจะยอมรับได้ แต่ข้อหลังไม่อาจทำได้เพราะยังมีท่านผู้อาวุโสที่ร่วมทีมท่านอื่น ๆ อีกหลายท่าน ปู่อธิบายให้ฟังว่า ถ้าข้าพเจ้าเป็นสมาชิกสภาเทศบาลผู้มีความสามารถก็จะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยปู่

ในการเลือกตั้งครั้งสุดท้ายของปู่ ก่อนวันลงคะแนน ปู่ประสพอุบัติเหตุทางรถยนต์ที่กรุงเทพ ฯ โดยรถที่ปู่นั่งถูกรถบรรทุกน้ำมันชนระหว่างไปหาอาเหมอที่บ้าน ในวันลงคะแนนปู่จึงอยู่ที่โรงพยาบาล ข้าพเจ้าและน้องชายได้รับมอบหมายจากปู่ให้เดินทางไปจังหวัดอุทัยธานี เพื่อสังเกตการณ์และดูแลการเลือกตั้งแทนปู่ มีการลือกันตามหน่วยลงคะแนนต่าง ๆ ระหว่างการลงคะแนนว่าปู่เสียชีวิตแล้วที่กรุงเทพ ฯ ทำให้เกิดการรวนเรในหมู่ผู้มีความนิยมในตัวปู่ พวกเราต้องรีบจัดทีมงานแยกย้ายกันไปชี้แจงตามหน่วยต่าง ๆ มีความรู้สึกว่าต้องต่อสู้กับเวลา ทั้งนั่งรถ ลง

เรือแจวข้ามแม่น้ำไปในยามค่ำคืน ในที่สุดก็ยังไม่สาย เพราะทีมของปู่ยังมีคะแนนนำตามเคยและชนะอย่างขาวสะอาด แม้ว่าจะมีการลงคะแนนให้ทีมอื่น ๆ เพราะความเข้าใจผิดไปบ้างแล้วก็ตาม เมื่อวันฟอร์มคณะเทศมนตรี ปู่ก็ยังได้รับความไว้วางใจให้เป็นนายกเทศมนตรีทั้ง ๆ ที่ยังอยู่ที่กรุงเทพ ฯ แต่เนื่องจากปู่ยังเจ็บป่วยอยู่มากจึงขอถอนตัวและมอบให้คุณสวัสดิ์ ปาลวัฒน์วิไชย ผู้ร่วมทีมเป็นนายกเทศมนตรี อาจกล่าวได้ว่านายกเทศมนตรีคนต่อ ๆ มาไม่ว่าจะเป็นน้าชายของข้าพเจ้า (คุณประพจน์ พัวพัฒนกุล) และคุณองอาจ สุตะเขตร์ ต่างก็เป็นผู้สืบเนื่องหรือเป็นทายาททางการเมืองของปู่ทั้งสิ้น

โดยอาชีพของข้าพเจ้า ต้องพบปะกับผู้คนหลายหน่วยงาน เวลาที่ข้าพเจ้าไปบรรยายหรือติดต่อธุระกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้พบกับหลาย ๆ ท่านซึ่งบางท่านก็เป็นญาติซึ่งข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักมาก่อน บางท่านก็เป็นที่รู้จักคุ้นเคยรักใคร่นับถือกันกับปู่ เมื่อทราบว่าข้าพเจ้าเป็นหลานของปู่ ท่านก็จะให้ความกรุณาแก่ข้าพเจ้าเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวจังหวัดอุทัยธานีทั้งหลายในกรุงเทพ ฯ นั้น เมื่อข้าพเจ้าบอกว่าข้าพเจ้าเป็นชาวอุทัยธานี ก็จะต้องบอกด้วยว่าเป็นหลานของปู่ ท่านเหล่านั้นจึงรู้จัก สิ่งเหล่านี้ทำให้ข้าพเจ้าภูมิใจในความเป็นคนมือสะอาด สุจริตและยุติธรรมเป็นอันมากของปู่ ถึงแม้เมื่อกลับไปบ้านที่จังหวัดอุทัยธานี จะเห็นความโรยราอย่างน่าใจหายของบ้านสวยหลังเดิมซึ่งกลายเป็นความหลังไปแล้ว พร้อม ๆ กับต้นอินทนิลและตะแบกรอบ ๆ บ้านซึ่งก็กลายเป็นความฝันไปแล้วเช่นกันก็ตาม ทำให้มองซึ้งถึงความไม่เที่ยงแท้แห่งสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ไม่มีใครเอาอะไรไปได้นอกจากความดี—ชั่วที่ทำขึ้น สำหรับปู่ พวกเราหลาน ๆ ทุกคนเหลือไว้แต่ความภูมิใจในตัวปู่และความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามที่ปู่สั่งสอนต่อไป

"หลานคนหนึ่ง"



ขณะปฏิบัติงานที่สำนักงาน
เทศบาลเมืองอุทัยธานี





ออกตรวจเยี่ยมราษฎรในเขตเทศบาลเมืองอุทัยธานี ขณะน้ำท่วม



สารบัญ

มารยาทในการเข้าสังคม

เสมอจิตต์ บั้นยารชุน
โรงเรียนสตรีวิทยา

ศิลปในการเข้าสังคมนั้น ประกอบด้วยปัจจัย ๒ ประการ คือ

๑. บุคลิกลักษณะ (PERSONALITY)

๒. มารยาท (ETIQUETTE)

๑. บุคลิกลักษณะคืออะไร คือลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งผิดแผกแตกต่างจากบุคคลอื่น ความประพฤติเป็นสิ่งสำคัญที่นำให้บุคคลอื่นเห็นบุคลิกลักษณะของผู้นั้น ท่วงทีวาจา การใช้ถ้อยคำ การวางตัว การยืน การเดิน ฯลฯ บุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่ดีเท่านั้นที่จะได้รับความนิยมในสมาคม ด้วยเหตุนี้การปรับปรุงขัดเกลาบุคลิกลักษณะของตนเองจึงมีความจำเป็นสำหรับคนทุกคน บุคลิกลักษณะเป็นสิ่งที่ปรับปรุงแก้ไขได้ ลักษณะไม่ดีก็ขจัดไปเสีย

๒. มารยาท (ETIQUETTE) คือการปฏิบัติสิ่งใดโดยถูกต้อง มีอัธยาศัยไมตรีนุ่มนวล งดงาม โดยประพฤติปฏิบัติอยู่เป็นประจำด้วยความรู้สึกอันดีงาม ด้วยความสุจริตใจเป็นประจำมารยาทที่ดีก็จะฝังลึกอยู่ในสันดานของบุคคลนั้น ๆ

ประการแรกที่สำคัญและเห็นได้ชัดก่อนอื่นคือการ "แต่งกาย" ของสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี สิ่งสำคัญที่ควรระมัดระวังได้แก่เสื้อผ้าที่สวมใส่ผิดกาละเทศะ ไม่ว่าจะเก่าหรือใหม่ก็ตามทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีแก่ผู้พบเห็น จะต้องระลึกไว้เสมอว่าเสื้อผ้าที่เหมาะสมนั้นจะต้องสมบูรณ์ทั้งการตัดเย็บสวมใส่ได้พอดีและผ้าเนื้อดี

หลักในการเลือกเครื่องแต่งตัวควรยึดถือดังนี้

๑. เลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ โอกาส แบบของเสื้อผ้าและยึดมั่นเคร่งครัดในพิธีการ

๒. ควรแต่งตัวให้พอเหมาะ อย่าแต่งให้สดุดตาในทางไม่งามแก่ผู้พบเห็น

๓. เลือกผ้าที่สวมใส่ให้พอเหมาะสะดวกสบาย

๔. เลือกแบบให้เหมาะสมกับรูปร่างและวัยของตนเอง

๕. แต่งกายให้ถูกต้องตามประเพณี เช่น งานแต่งงาน งานศพ หรือพิธีทางศาสนา

การเลี้ยงแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑. แบบมีพิธีการ (FORMAL)

๒. แบบไม่มีพิธีการ (INFORMAL)

ถ้าเป็นการเลี้ยงแบบไม่มีพิธีการและอากาศร้อนเช่นประเทศไทย เราอาจเชิญแขกและระบุให้แขกที่รับเชิญแต่งกายตามสบาย เช่น "SPORTS SHIRT"

แต่ถ้าในการเลี้ยงอย่างมีพิธีการ (FORMAL) ในการเลี้ยงอาหารค่ำอย่างเป็นทาง-การให้ใช้ชุดอาหารค่ำ (โดยระบุไว้ในบัตรเชิญ)

"BLACK TIE" (ชุดอาหารค่ำ) ไม่นิยมก่อน ๑๘.๐๐ น. อาจใช้ในงานรับรอง (RECEPTION) หรืองานเลี้ยง (COCKTAIL)

"BLACK TIE" ในยุโรปและอเมริกาใช้ชุดสีดำหรือน้ำเงินแก่ ส่วนในประเทศไทยเป็นประเทศร้อน ใช้เสื้อนอกขาวกางเกงดำมีแถบ

ถึงแม้เครื่องแต่งกายดีหรือถูกต้องเพียงใดก็ตาม ถ้าแต่งกายไม่สะอาดเรียบร้อย สุขภาพอนามัยไม่ดีสังคมจะรังเกียจ ควรตัดผมให้เรียบร้อย หวีผมให้เรียบ หนวดเคราอย่าให้รกรุงรัง เล็บมือสะอาด ฟันอย่าให้ผุ ปากมีกลิ่นเหม็น เนื้อตัวมีแผลพุพองมีน้ำเหลืองไหลเลอะ ควรจะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นกระเทียม หอม กะปิ สะตอ ชะอม ปลาร้า ฯลฯ เพราะจะเป็นที่รังเกียจเมื่อคนเข้าใกล้

บัตรเชิญในงานรับรองย่อมจะบอก สถานที่ เวลา ในประเทศไทยเรากระทำระหว่างเวลา ๑๘.๐๐ น.—๒๐.๐๐ น. ก็ควรจะไประหว่างเวลา ๑๘.๓๐ น.—๑๙.๐๐ น. ให้ทันกล่าวคำอวยพร ถ้าเลยไปแล้วไม่ควรจะไป ในบัตรทางมุมซ้ายจะระบุการแต่งกายไว้ ทางมุมขวาให้ตอบขัดข้อง ควรจะส่งก่อนอย่างช้า ๑ สัปดาห์ อย่ากักการตอบไว้หลายวัน ถ้าบัตรเชิญให้ตอบทางโทรศัพท์ก็ต้องรีบตอบทันที

เจ้าภาพฝ่ายชายและหญิงพร้อมแขกเกียรติยศจะตั้งแถวคอยรับรองแขกรับเชิญ บางครั้งงานที่ไม่เป็นทางการก็นิยมทำกัน

เจ้าภาพฝ่ายหญิงจะต้องเป็นผู้ยื่นมือให้แขกจับก่อน ถ้าเจ้าภาพฝ่ายชายยื่นมือให้แขกจับก่อนจะต้องเป็นผู้อาวุโสหรือสูงกว่าด้วยประการทั้งปวง แต่ถ้าเป็นการเลี้ยงชนิดที่ไม่ใช่ SITTING DINNER แล้ว ถ้าแขกมีความประสงค์จะกลับก่อนก็หลบออกไปได้โดยไม่ต้องลาเจ้าภาพ

มารยาทในการนั่งโต๊ะ (แบบตะวันตก)

เมื่อเข้านั่งโต๊ะควรนั่งอย่างสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ไม่กางแขน ไม่พิงพนักเก้าอี้หรือเอนหลังพักผ่อนตามสบาย ไม่กระดิกเท้า ไม่กางหัวเข่าขึ้นไปชนผู้นั่งใกล้เคียง ไม่เหยียดเท้าจนไปเหยียบเท้าผู้อื่น หากเผลอเกิดขึ้นต้องรีบขอโทษทันที และระวังอย่าให้เกิดขึ้นอีก

มือขวาตักอาหารเข้าปาก มือซ้ายควรวางพักไว้บนตัก ไม่ควรพูดและทำท่าประกอบเมื่อกำลังถือซ่อมช้อนอยู่ เมื่อจะมีการเสริฟอาหารให้หยิบผ้าเช็ดปากคลี่วางบนตัก เมื่อจะใช้เช็ดปากควรใช้มุมผ้าแตะเบา ๆ ด้วยกิริยาอันงดงาม ไม่ใช่ขยุ้มไปทั้งผืน เมื่อรับประทานเสร็จแล้วมีความจำเป็นจะต้องลุกออกจากโต๊ะให้วางผ้าให้เรียบร้อยไม่ต้องพับ แต่ในระหว่างที่ยังรับประทานอาหารยังไม่เสร็จมีความประสงค์จะลุกออกนอกโต๊ะก็ควรจะกล่าวคำขอโทษผู้นั่งใกล้เคียงก่อน

อาหารที่นำมาเสริฟและเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารอย่าก้าวก่ายกัน และรับประทานเฉพาะที่เป็นของเรา อย่าขอชิมอาหารจากผู้อื่นเป็นอันขาด ซ่อม จานขนมปัง จานเนย มีดเนย หรือที่ป้ายเนยอยู่ทางซ้ายมือของผู้รับประทาน อย่าหยิบทางขวามือเป็นอันขาดจะทำให้ผู้ที่นั่งถัดเราไปขาดอาหารชุดนี้ไป

เมื่อคนเดินโต๊ะนำอาหารมาเสริฟควรตักชิ้นที่ใกล้ตัวที่สุด ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็กก็ตาม ตักวางบน COVER PLATE บางทีก็จะจัดใส่จานมาเสริฟเลยกรณีนี้ก็ไม่จำเป็นต้องมี COVER PLATE ห้ามคุ้ยเขี่ยถ้าเป็นของที่ไม่คุ้นเคยและรับประทานไม่เป็นให้ตักขึ้นมาเล็กน้อย ห้ามทำสีหน้า ใช้มีดตัดอาหารเท่านั้น ห้ามใช้แทนซ่อมจิ้มอาหารเข้าปาก ห้ามเป่าเมื่ออาหารร้อน ตัดอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอเข้าปากแต่พองาม ตัด ๑ ชิ้นส่งเข้าปาก อย่าตัดกองไว้จนหมดแล้วส่งเข้าปากตลอดเวลา และอย่าดมอาหาร

อาหารชุดแรกตามปกติจะเป็นซุปซึ่งจะเป็นอย่างใส (CONSONNE) หรืออย่างข้น (CREAM) ใช้ช้อนซุปตักออกไป แล้วป้อนเข้าปาก เมื่อซุปหมดจะเอียงจานให้เอียงจานออกจากตัวเช่นกัน แต่คิดว่าคงจะไม่รับประทานซุปจนหมด เพราะอาหารมีอีกหลายชุด เมื่อไม่ประสงค์จะรับประทานซุปต่อไป ก็วางช้อนซุปให้ตรงในจานซุป แสดงให้ผู้เดินโต๊ะทราบจะได้เก็บออกไป ถ้าเป็นถ้วยซุปที่มีมือจับอย่าทิ้งช้อนไว้ในถ้วยซุป หรือถ้วยกาแฟ

ซุปใสในเมืองไทยเรานิยมบรรจุมาในจานก้นลึก ส่วนซุปข้นบรรจุมาในถ้วยที่มีที่จับ ทางตะวันตกอาจบรรจุซุปใสมาในถ้วยที่มีที่จับ และใช้ช้อนตักหรือยกขึ้นใช้มือเดียวขึ้นจิบหนึ่งครั้งแล้ววางลง ไม่ยกขึ้นดื่มครั้งเดียวจนหมดถ้วย

สำหรับเครื่องเพิ่มเติมรส จะต้องรับประทานเสียก่อนที่จะเพิ่มเติมรส ถ้าเป็นการเลี้ยงที่เจ้าภาพเป็นผู้ปรุงเองแล้วจะเป็นการดูถูกฝีมือเจ้าของบ้านไปด้วย ไม่ควรเพิ่มเติมรสเลย เว้นเสียแต่เจ้าของบ้านจะออกตัวและยอมให้เพิ่มเติมรสได้

ในการหยิบเครื่องใช้ในการรับประทาน จะเห็นได้ว่าช้อนซุปวางไว้ริมนอกสุด การหยิบเครื่องใช้ก็จะต้องหยิบจากข้างนอกเข้ามาหาข้างใน ผู้ประกอบอาหารและผู้จัดวางเครื่องใช้จะต้องมีความสัมพันธ์กัน จะได้วางเครื่องมือเครื่องใช้ได้ถูกต้อง

แบบยุโรป จับซ่อมด้วยมือซ้าย ถือมีดมือขวา คว่ำซ่อมส่งอาหารเข้าปากโดยไม่เปลี่ยนมือ

แบบอเมริกัน เวลาจะส่งอาหารเข้าปาก วางมีดในมือขวาส่งซ่อมจากมือซ้าย ให้มือขวาส่งอาหารเข้าปากโดยหงายซ่อมขึ้น

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้เห็นว่าขอให้ผู้รับประทานถนัดมือใดใช้มือนั้นจะสะดวก และสวยงามมากกว่าจะทำดังกล่าว

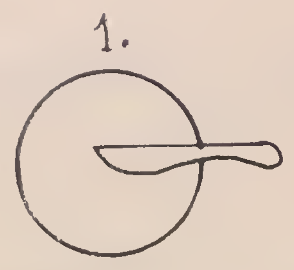
ในการจัดที่นั่ง เจ้าภาพมักจะจัดแผนผังที่นั่ง (SEATING PLAN) ในห้องอาหารให้แขกทราบ แขกเกียรติยศจะต้องนั่งทางขวามือของเจ้าภาพฝ่ายชาย และเจ้าภาพฝ่ายหญิง ในกรณีที่เจ้าภาพฝ่ายชายไม่มีภริยาจะด้วยเหตุผลอันใดก็ตาม จะนำธิดาที่อายุน้อยมาแทนที่นั่งเจ้าภาพฝ่ายหญิงไม่ได้ เว้นเสียแต่ธิดาจะมีอายุผ่านการสมรสและมีหน้าที่ราชการเหมาะสมก็อาจจะกระทำได้ การนั่งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีต้องจัดให้นั่งสลับกัน แต่ไม่ควรจัดให้สามีภริยานั่งสลับกันหรือนั่งตรงกันข้ามประจันหน้ากัน

เมื่อการรับประทานอาหารสิ้นสุดลง สุภาพบุรุษมักจะยังคงนั่งดื่มกาแฟต่อไปในโต๊ะอาหาร แต่สุภาพสตรีจะออกมาดื่มกาแฟนอกห้องด้วยเหตุผลที่ว่า สุภาพสตรีนั้นจะต้องมาตบแต่งใบหน้าริมฝีปากให้มองงดงามตลอดเวลา นี่ก็เป็นเหตุผลอันหนึ่งที่ออกมานอกห้องในขณะที่จะดื่มกาแฟ สำหรับสุภาพบุรุษขณะที่ยังนั่งกันอยู่พร้อมหน้า ถ้ามีความประสงค์จะสูบบุหรี่ก็จะต้องถามสุภาพสตรีที่ข้างเคียงว่าจะรังเกียจหรือไม่ เราสุภาพสตรีมีข้อตอบเพียงข้อเดียวเท่านั้น เชิญค่ะไม่เป็นไร สุภาพบุรุษก็ควรจะคำนึงว่าสมควรหรือไม่

การรับประทานของขบเคี้ยว เมื่อได้รับการขอร้องจากผู้ใกล้เคียงควรจะหยิบให้ทั้งจาน อย่าหยิบด้วยมือส่งให้เป็นอันขาด รวมทั้งไม้จิ้มฟันด้วย

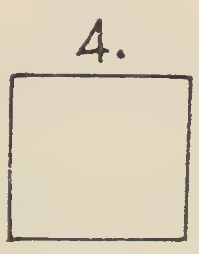
ในระหว่างการสนทนาอย่าพูดคนเดียว ควรจะเป็นผู้ฟังโต้ตอบเบา ๆ และพูดช้า ๆ ชัดถ้อยชัดคำ ด้วยท่าทางละมุนละไม ยิ้มแย้มแต่พองาม ไม่พูดหรือหัวเราะด้วยเสียงอันดัง ไม่ออกท่าทางหรือแสดงความเหนือกว่าผู้อื่น หรือเป็นผู้รู้มากกว่าผู้อื่น ควรจะกล่าวคำอำลาเมื่อได้เวลาอันสมควร

การวางเครื่องใช้อาหารเช้า

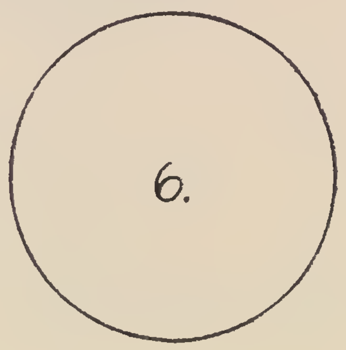




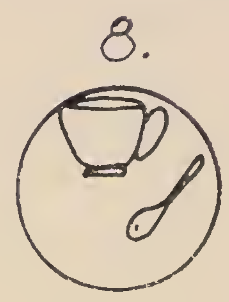












๑. จานเนยและที่ป้ายเนย

๒. แก้วน้ำ

๓. แก้วน้ำผลไม้

๔. ผ้าเช็ดมือ

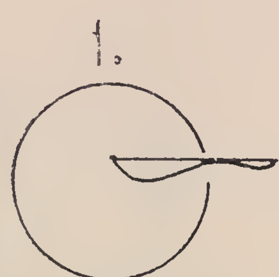
๕. ซ่อมอาหารหลัก

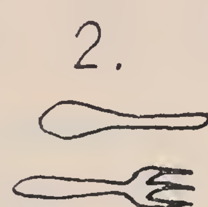
๖. COVER—PLATE (จาน)

๗. มีดอาหารหลัก

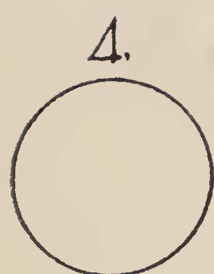
๘. ถ้วยกาแฟจานรองและช้อนกาแฟ

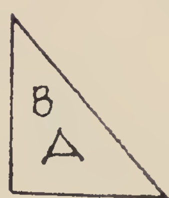
การวางเครื่องใช้อาหารกลางวัน - อาหารเย็น อย่างไม่เป็นทางการ...





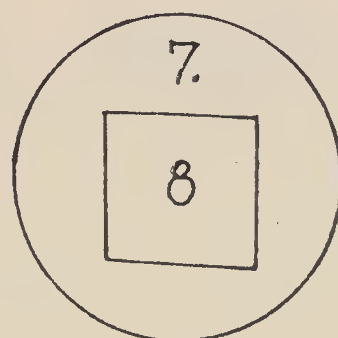


















๑. จานเนยและมีด

๒. ช้อนไอสครีมและซ่อมเค้ก

๓. แก้วน้ำ

๔. จานสลัด

๕. ซ่อมอาหารหลัก

๖. ซ่อมสลัด

๗. COVER PLATE (จาน)

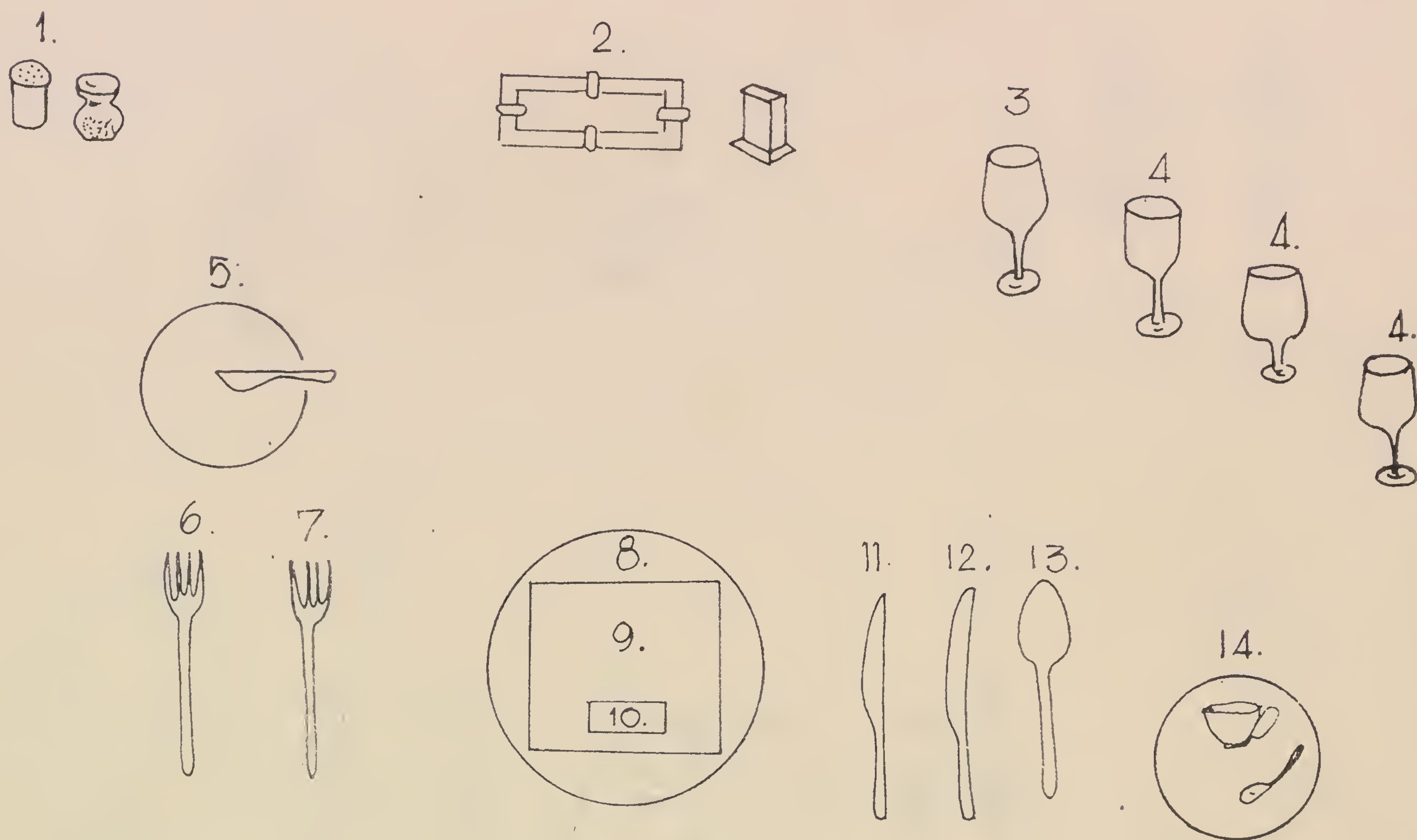
๘. ผ้าเช็ดมือ

๙. มีดอาหารหลัก

๑๐. ช้อนซุป

๑๑. จานรองกับถ้วยกาแฟ—ช้อนกาแฟ

การวางเครื่องใช้อาหารกลางวัน–อาหารค่ำ อย่างเป็นทางการ...



๑. ที่ใส่เกลือและพริกไทย

๒. ที่เขี่ยบุหรี่และไม้ขีดไฟ

๓. แก้วน้ำ

๔. แก้วเหล้าองุ่นต่าง ๆ

๕. จานเนยและมีด

๖. ซ่อมอาหารหลัก

๗. ซ่อมอาหารหลัก

๘. COVER - PLATE (จาน)

๙. ผ้าเช็ดมือ

๑๐. การ์ดนามบัตร

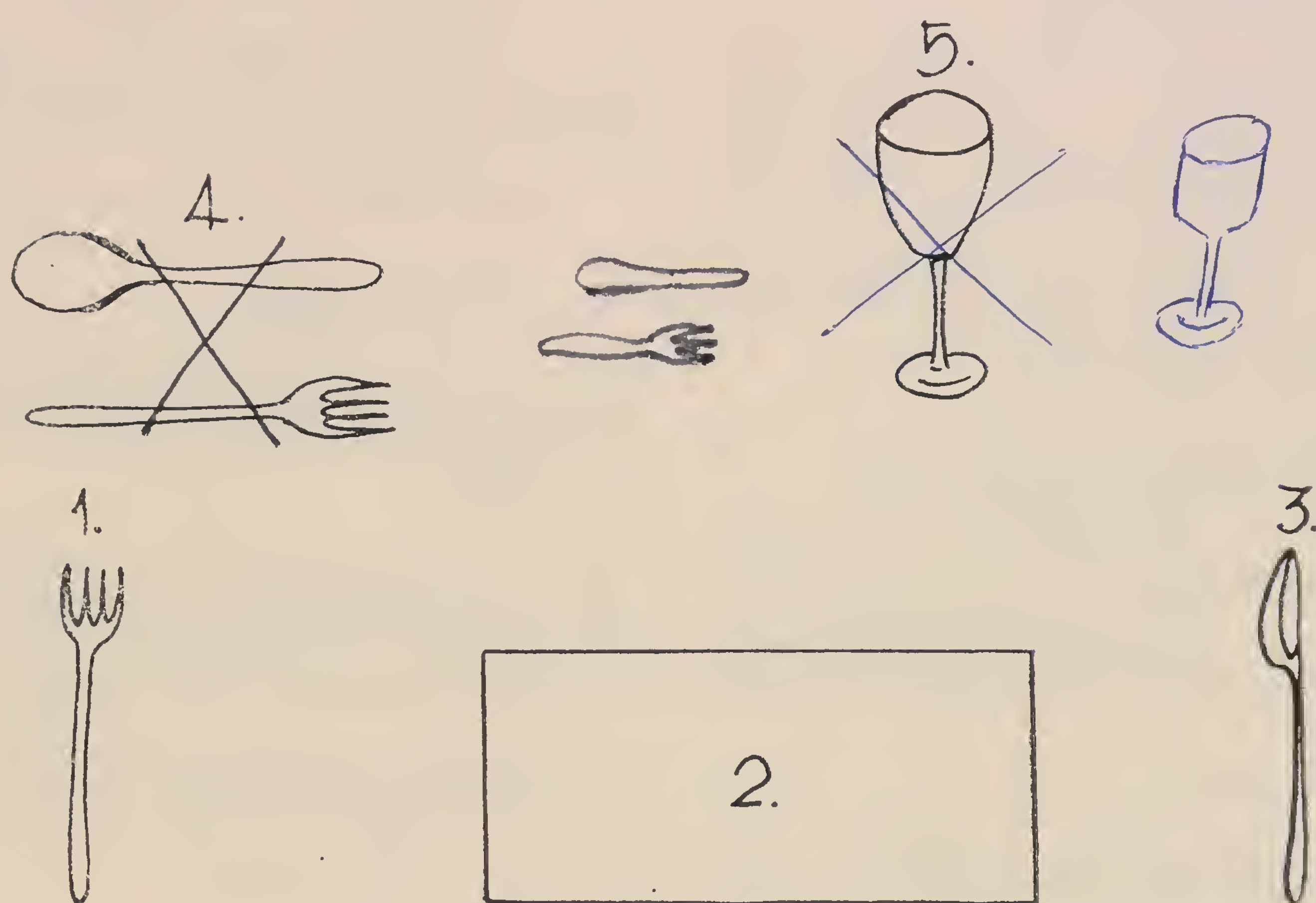
๑๑. มีดอาหารหลัก

๑๒. มีดปลา

๑๓. ช้อนซุป

๑๔. ถ้วยกาแฟจานรองและช้อนกาแฟ (ไม่นิยมของหวานเพราะมีการเสริฟเหล้า สุภาพสตรีอาจจะดื่มกาแฟแทน)

การวางเครื่องใช้อาหารบุพเฟ่ท์



๑. ซ่อมอาหารหลัก

๒. ผ้าเช็ดมือ

๓. ช้อนอาหารหลัก

๔. ช้อนหวานและซ่อม (บางครั้งไม่จัดไว้)

๕. แก้วน้ำ

กิริยาที่ควรกระทำและไม่ควรกระทำ

มารยาทในการรับประทาน

ทำ	*ไม่ทำ*
๑. ทานช้า ๆ และไม่มีเสียง	๑. ไม่พูดขณะอาหารเต็มปาก
๒. ใช้มีดเฉพาะอาหารที่ไม่สามารถใช้ซ่อมตัดขาด และไม่ใช้มีดจิ้มอาหารเข้าปาก	๒. ไม่ตักอาหารเป็นครั้งที่ ๒ เมื่อยังมีคำแรกอยู่ในปาก
๓. ซ่อมมีไว้ใช้ยึดอาหารที่ต้องใช้มีดตัดและเป็นสิ่งใช้ส่งอาหารเข้าปาก	๓. ไม่อ้าปากเคี้ยว
๔. ใช้ช้อนสำหรับตักขนมที่เละ ฯลฯ	๔. ไม่ชี้มือชี้ไม้ข้ามหน้าผู้ร่วมโต๊ะหรือข้าม-โต๊ะ
๕. ใช้มือหยิบก็ต่อเมื่อมีอาหารพวกเมล็ดถั่ว โด่นัท คุกกี้ มันฝรั่งทอด ลูกกวาด ข้าว-โพดทั้งฝัก ฯลฯ	๕. ไม่ใช้ปากเป่าอาหารเพื่อให้เย็น
๖. จะใช้มือต่อเมื่อเจ้าบ้านแนะให้ใช้ เช่น ทานไก่ทอด	๖. ไม่ตัดอาหารไว้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนรับ-ประทานเพื่อจะได้ไม่ต้องตัดอีก (ตัดครั้งละ ๑ ชิ้น เล็ก ๆ)
๗. ช่วยส่งจานอาหารและจะลงมือรับประทานก็ต่อเมื่อทุกคนมีอาหารครบแล้ว	๗. ใช้เครื่องใช้ที่เป็นของตนเอง ไม่เอาซ่อมหรือช้อนผู้อื่นมาใช้ตักอาหารส่งเข้าปาก
๘. ชิมอาหารก่อนการเพิ่มเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา	๘. อย่าทาเนยบนขนมปังทั้งแผ่น แต่ให้บิออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วทาเนยทีละคำ
๙. คลี่ผ้าเช็ดมือออก ๑/๒ ผืน แล้ววางพาดบนตัก	๙. ไม่ทำหน้าย่นหรือทำหน้าแปลกๆ เมื่อพบกับอาหารที่ไม่คุ้นเคย หรือรสไม่ถูกปาก
๑๐. ก่อนดื่มน้ำควรใช้ผ้าเช็ดมือแตะริมฝีปากกันไม่ให้มีลิปสติกติดอยู่บนแก้ว	๑๐. อย่าปล่อยให้จานเลอะเทอะ
๑๑. ให้หยิบอาหารชิ้นที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด ไม่ว่าอาหารชิ้นนั้นจะใหญ่หรือเล็กกว่าต้องการ	๑๑. ไม่ทิ้งช้อนไว้ในจานหรือถ้วย
	๑๒. ไม่เคาะช้อนเล่น
	๑๓. ไม่ผัดหน้า หวีผมในโต๊ะอาหาร
	๑๔. อย่าถ่ม คาย เมล็ดผลไม้ลงบนจานหรือโต๊ะ แต่ให้ใช้ซ่อมเป็นสิ่งรองรับออกจากปาก

ทำ

๑๒. โปรดระวังอาหารชิ้นแรก อาจร้อนเกินไป ซึ่งทำให้เราต้องกลายเป็นตัวตลกได้ ถ้าอาหารร้อนมากควรปล่อยให้เย็นเสียก่อนโดยธรรมชาติ (ไม่ใช้เป่า)

๑๓. ทานอาหารจากจานของตนเท่านั้น

๑๔. ใช้เครื่องใช้ริมนอกสุดเข้าไปหาตัว และต้องเลือกใช้ให้ถูกด้วย

๑๕. ทานอาหารทุกชนิดที่เสิร์ฟ

๑๖. อาหารที่จะเข้าปากต้องคำเล็กที่จะเคี้ยวได้สบาย

๑๗. กล่าวคำขอโทษทุกครั้งที่จำเป็นต้องลุกไปจากโต๊ะอาหาร

ไม่ทำ

๑๕. ไม่ทานต่อไปอีกเมื่อทุกคนอิ่มแล้ว

๑๖. ไม่จิ้มฟันต่อหน้าผู้อื่น

๑๗. อย่าวางมีดและซ่อมพาดลงบนโต๊ะเมื่อเสร็จการรับประทาน ให้วางคู่กันบนจาน

๑๘. อย่าใช้มือหยิบขนมปังหรือถาดอาหารอื่นๆ ส่งต่อให้ผู้อื่น ให้หยิบส่งทั้งจาน

๑๙. ไม่ขยำผ้าเช็ดปากเมื่อเสร็จการรับประทาน แต่ให้วางไว้บนโต๊ะอย่างเรียบร้อย

๒๐. ไม่นั่งเท้าคาง หรือยกข้อศอกวางบนโต๊ะ

๒๑. ไม่คนกาแฟเสียงดัง ๆ

๒๒. ไม่เอื้อมไกล

หลักในการเลือกซื้ออาหารดีราคาถูกและประหยัด

๑. เลือกซื้อของที่ราคาถูกทดแทนของราคาแพง เช่น เลือกซื้อถั่วแทนเนื้อสัตว์ เพราะมีคุณค่าทางอาหารเท่ากัน (เต้าหู้อ่อน—แข็ง)

๒. อาหารในครัวเรือน เช่น ผักหรือผลไม้ เลือกขนาดกลาง ๆ ราคาถูกกว่าขนาดใหญ่ บางครั้งใหญ่เกินความจำเป็น เหลือก็เสียเช่น มะเขือเทศ หอมฝรั่ง (หอมใหญ่) ผลใหญ่มาก ใช้ทั้งผลก็มากไป (เช่นทำไข่ยัดไส้)

๓. จะต้องคำนึงว่าจะซื้อเพื่อนำไปทำอะไร เช่นทำสตูว์ก็ควรจะใช้เนื้อปลีน่องราคาถูกกว่าเนื้อสันใน และน้ำซุปของเนื้อปลีน่องอร่อยกว่าเนื้อสันใน เนื้อสะโพก

๔. จะต้องคำนึงถึงส่วนที่รับประทานได้จริง ๆ เนื้อบางส่วนอาจราคาถูกจริง แต่มีกระดูกมากมันมาก ส่วนที่รับประทานได้อาจน้อยกว่าเนื้อแท้ๆ เมื่อเทียบราคากันแล้วกลายเป็นแพงกว่า

๕. ควรเลือกของที่มีตามฤดูกาล มีตามท้องถิ่นและมีตลอดทั้งปี

๖. เครื่องชูรสสิ้นเปลืองเปล่าประโยชน์ แทนที่เราจะนำเงินไปซื้อสิ่งที่จำเป็นกว่า การใช้น้ำปลาดี และกระดูกทำน้ำซุป เนื้อสัตว์ที่ใหม่และสด ช่วยทำให้รสอาหารดีกว่าใช้ **ผงชูรส** เสียอีก

๗. การซื้อของแห้ง ซื้อทีละมาก ๆ ถูกกว่าซื้อทีละเล็กน้อย

๘. การซื้อจะต้องคำนึงถึงคุณค่าของอาหารที่ซื้อจากตลาดมารอการปรุง และขณะที่ใช้เวลาปรุงอาหารว่าทำถูกต้องวิธีการหรือไม่ จนกว่าจะถึงเวลาส่งอาหารเข้าปาก การปฏิบัติตัวและสุขภาพของผู้ประกอบอาหาร ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มิฉะนั้นจะทำให้ได้ผลเพียงแค่ทำให้อิ่มเท่านั้น ประโยชน์ที่ควรจะได้สูญเสียไป อาหารนั้น ๆ เท่ากับได้ไม่คุ้มกับเงินที่เสียไป นี่ก็เป็นสาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้อาหารแพงไป

๙. ถ้าเป็นไปได้ การทำสวนครัว ทำให้ได้อาหารใหม่และสด จึงทำให้รสอร่อย ทำให้ลดรายจ่าย ฝึกให้เป็นคนขยันไม่เกียจคร้านและสำรวย รู้จักค่าของเงิน ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นการออกกำลังกาย

ของคาว

ขนมเบื้องญวน

ทองผลุซ๊อสขาว

พายไก่

ขนมถ้วยจีนไส้เต็ม

ข้าวเกรียบปากหม้อ

บั้นสิบ

ขนมปังหน้าหมู

ปอเปี๊ยะสด

ขนมเบื้องญวน

เครื่องปรุง

๑.	ถั่วงอก	½ กิโลกรัม
๒.	หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	½ ถ้วย
๓.	ถั่วลิสงคั่วบดละเอียด	½ ถ้วย
๔.	เต้าหู้เหลืองแผ่นใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	๑ แผ่น

หน้ากุ้ง

๑.	มะพร้าวขาว	๑ ถ้วย
๒.	กุ้งหั่นชิ้นเล็ก	½—๑ ถ้วย
๓.	เกลือป่น	๒ ช้อนชา โดยประมาณต้องชิม
๔.	น้ำตาลทราย	๑—๑½ ช้อนโต๊ะ
๕.	รากผักชีพริกไทยกระเทียมโขลกละเอียด	๑ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำมันพืชสำหรับผัดหน้ากุ้ง และละเลง

๗. สีแสดเล็กน้อย (อย่าใส่มากเมื่อสุกสีจะเข้มขึ้นอีก)

วิธีผัด

๑. ผสมหน้ากุ้งทั้งหมดเข้าด้วยกัน

๒. นำน้ำมันพืชตั้งให้ร้อนนำส่วนผสมลงผัดให้สุก

๓. ชิมรสตามใจชอบ

หมายเหตุ ถ้ามีมันกุ้งก็ให้ผัดกับรากผักชีพริกไทยกระเทียมเสียก่อนเป็นการฆ่ากลิ่นคาว

ตัวแป้ง

๑. แป้งข้าวเจ้าร้านชนิดผง	๒ ขีด
๒. แป้งถั่ว	๑/๒ ขีด
๓. ไข่เป็ด	๑ ฟอง
๔. เกลือ	๑ ช้อนชา
๕. น้ำตาลทราย	๒ ช้อนชา
๖. สีทำขนมสีเหลืองเล็กน้อย	
๗. มะพร้าวขูดขาว ๑ กิโล แบ่งทำหน้ากุ้ง ๑ ถ้วย คั้นให้ได้น้ำกะทิ ๘ ถ้วย	

วิธีผสมแป้ง

๑. ผสม ๑—๗ ให้เข้ากันอย่าให้เป็นเม็ด ทุกครั้งก่อนจะละเลงต้องคนแป้งเสียก่อน มิฉะนั้นแป้งจะนอนก้น

หลักสำคัญในการทำขนมเบื้องญวน

๑. กระทะจะร้อนจัดไม่ได้เพราะเวลากรอกแป้งจะไม่ไปรอบกระทะ

๒. กระทะจะร้อนน้อยไม่ได้เพราะเมื่อกรอกแป้งแล้วแป้งจะมารวมกันอยู่ก้นกระทะ

๓. น้ำมันมากไม่ได้จะทำให้แป้งหนา

๔. ทาน้ำมันพอติดกระทะเท่านั้น

๕. อย่าเพิ่งใส่น้ำมันถ้าแป้งไม่แข็งจับกระทะ มิฉะนั้นแป้งจะลื่นไม่เกาะกระทะ จะร่นลงอยู่กลางกระทะ
๖. กระทะต่อไปใช้ผ้าสะอาดเช็ดกระทะให้เกลี้ยง แล้วจึงกรอกแป้ง
๗. ใส่ถั่วงอก หัวผักกาดเต้าหู้ถั่วลิสง หน้ากุ้ง ผักชี
๘. พอแป้งจับกระทะใส่น้ำมันเมื่อเหลืองทั่วกันแล้วจับขึ้นรับประทานกับอาจาด

อาจาด

๑. แตงกวาผ่า ๒ แล้วหั่นขวาง ½ กิโลกรัม
๒. หอมใหญ่ ๓ หัว ปอกเปลือกล้างน้ำหั่นตามหัว
๓. พริกชี้ฟ้าแดง ๓—๕ เม็ด หั่นฝอย
๔. ผสมน้ำส้มเกลือน้ำตาลทราย ตั้งให้เดือดทิ้งให้เย็น เทใส่ในแตงกวาหอมใหญ่พริกแดง
๕. ชิมรสตามชอบ อ่อนรสไหนเติมรสนั้น

หมายเหตุ จะใช้แตงไทยดิบแทนแตงกวาจะอร่อยกว่า

ทองผลุซ้อสขาว

เครื่องปรุง

๑. น้ำ	๑ ถ้วยตวง
๒. เนย	½ ก้อน
๓. แป้งสาลี	๑ ถ้วยตวง
๔. ไข่ไก่	๔ ฟอง

วิธีทำ

๑. ผสม ๑—๒ ต้มให้เดือดจนเนยละลาย
๒. โรยข้อ ๓ กวนเร็ว ๆ จนสุก

๓. ยกลงมาคนจนเกือบจะเย็นต่อยไข่ใส่คนให้เข้ากันแล้วใส่พ่องที่ ๒ ทำดังนี้จนหมดไข่

๔. ใช้กระทะทรงสูง ใส่น้ำมัน ๓/๔ หม้อพอน้ำมันร้อน ลดไฟนิดหน่อย ใช้ช้อนทาน-ข้าว ๒ คันตักแป้งตล่อมให้กลม แล้วใช้แป้งเขี่ยแป้งลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรง

๕. ฝาขนมพอที่จะบรรจุไส้ซ๊อสขาวลงได้แล้วใช้แป้งทารอยผ่าทอดให้เหลือง หรือจะไม่ทาแล้วทอดก็ได้

ซ๊อสขาว

๑.	เนย	๒ ช้อนโต๊ะ
๒.	หอมใหญ่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	๑/๔ ถ้วยตวง
๓.	แป้งสาลี	๑ ช้อนโต๊ะ
๔.	นมสด	๑/๔ ถ้วยตวง
๕.	มันฝรั่งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	๑/๔ ถ้วยตวง
๖.	ไก่หั่นชิ้นเล็ก ๆ	๑/๔ ถ้วยตวง
๗.	เกลือป่น	๑—๑ ๑/๒ ช้อนชา
๘.	พริกไทยป่น	๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีผัด

๑. ผัดตามหมายเลข ๑—๘ ชิมรสตามใจชอบ

๒. จะเพิ่มรสชาดหรือลดตามชอบ

พายไก่

เครื่องปรุง

๑. แป้งสาลี	๒½	ถ้วย
๒. ผงฟู	๑	ช้อนชา
๓. น้ำตาลป่น	๑	ช้อนโต๊ะ (เพื่อทำให้เหลือง)
๔. เนย	½	ก้อน หรือ ½ ถ้วย
๕. เกลือ	½	ช้อนชา
๖. น้ำแช่ น้ำแข็ง	¼	ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำเครื่องปรุงทั้งหมดเคล้าให้เข้ากัน คลึงแป้งบนกระดานให้บางแล้วตัดมากรุในพิมพ์แล้วใช้ซ่อมแทงให้ทั่วเพื่อไล่อากาศ

๒. บรรจุไส้ให้เต็ม แล้วคลึงแป้งไล่อากาศ นำแป้งมาปิดบนพิมพ์ บีบแป้งให้ติดกัน แล้วใช้มีดตัดแป้งส่วนเกินออกให้เรียบ

๓. นำเข้าอบในเตาอบไฟ ๓๕°F ประมาณ ๒๐ นาที

หมายเหตุ ใช้ไส้ซ๊อสขาวของทองผลุหรือจะใช้ไส้อะไรที่เห็นว่าดีก็ใช้ได้

ขนมถ้วยจีนไส้เต็ม

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเจ้าอย่างดี	๑	ถ้วย
๒. แป้งมัน	๑	ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำ (จะผสมสีต่าง ๆ ลงก็ได้)	๑½	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสม ๑ — ๓ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด
๒. นึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนแล้วคนแป้งเสียก่อน หยอดลง ๓/๔ ถ้วย ทุกครั้งที่หยอดแป้งจะต้องคนแป้งเสมอ
๓. นึ่งประมาณ ๑๐ — ๑๕ นาที ยกขึ้นทิ้งให้เย็นแคะออก

ไส้ขนมถ้วย

เครื่องปรุง

๑. น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
๒. กระเทียมสับละเอียด	๑	,,
๓. เนื้อหมูสับละเอียด—กุ้ง—ไก่—เนื้อ	๓	,,
๔. หัวผักกาดเค็ม เอาความเค็มออกเสียบ้าง	๓	,,
๕. น้ำตาลมะพร้าว	๒	,,
๖. ซีอิ๊ว (ใส่พอมีสีสวยประมาณ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ)		

วิธีผัดไส้

๑. ผัดเครื่องและใส่ตามหมายเลขดังได้กล่าวมาแล้วในเรื่องเครื่องปรุง ชิมรสตามชอบ
๒. เวลาจะรับประทานเรียงขนมลงในจานบรรจุไส้ลงตรงกลางถ้วย

หมายเหตุ เวลาหยอดอย่าหยอดช้าจะทำให้แป้งแข็ง และทุกครั้งที่หยอดต้องคนแป้ง

ข้าวเกรียบปากหม้อ

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเจ้า ชนิดผงอย่างดี	๑ ๑/๒	ถ้วย
๒. แป้งมัน	๑/๒	ถ้วย
๓. น้ำ	๒ ๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

วิธีผสมแป้ง ๑. ผสม ๑—๓ จนไม่เป็นเม็ด

วิธีละเลงแป้ง ๑. ใช้หม้ออาลูมิเนียมไม่มีหู ใช้ผ้าลินนินริมเขียว ผูกปาก เหลือช่องให้ไอออกเล็กน้อยดึงให้ตึง

๒. ใส่น้ำประมาณครึ่งหม้อ ใช้ฝาปิด

๓. เมื่อน้ำเดือด ใช้ช้อนคนแป้ง ตักแป้งหยอดลงบนผ้า ใช้ช้อนละเลง แล้วใช้ฝาปิด ทิ้งไว้ประมาณ ๑ นาที ตักไส้ใส่ตรงกลาง ใช้พายแซะพับเป็นรูปสี่เหลี่ยม โรยด้วยกระเทียมเจียว

๔. ทำดังนี้จนหมดแป้ง

ไส้ ๑. น้ำมันพืชประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ

๒. รากผักชีพริกไทย กระเทียม โขลก ๑ ช้อนโต๊ะพูน

๓. เนื้อหมูบด ๓ ช้อนโต๊ะ

๔. ถั่วลิสงบุบ ๒ ช้อนโต๊ะ

๕. หอมหัวเล็กหั่นบาง ๆ ๑ ช้อนโต๊ะพูน

๖. น้ำปลาประมาณ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

๗. น้ำตาล มะพร้าว ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีผัดไส้ ๑. ผัดตามหมายเลข ๑ — ๗ ชิมรสตามใจชอบจะเพิ่มรสแล้วแต่ชอบ

สิ่งที่รับประทานด้วย ผักกาดหอม ผักชี พริกมูลหนู

ไส้กุ้ง

ใช้กับหน้ากุ้งขนมเบื้องญวน ก่อนจะวางไส้ให้วางใบผักชีก่อน แล้วจึงตักไส้วางทับบนผักชีเมื่อแซะพับกลับมาจะเพิ่มความน่ารับประทานยิ่งขึ้นแล้วราดด้วยกะทิข้น ๆ

กุ้งม้วน

เครื่องปรุง

๑. ขนมปังปอนด์ตัดริมแข็งออก
๒. กุ้งชีแฮ้ผ่าหลังเอาไส้ดำออกเหลือหางไว้
๓. เกลือเล็กน้อย
๔. ผงชูรส

วิธีทำ

๑. นำ ๒—๔ คลุกให้เข้ากันหมักไว้ (เกลือเล็กน้อย)
๒. ฝานขนมปังเป็นแผ่นบาง ๆ
๓. นำกุ้งใส่แล้วม้วนให้หางกุ้งโผล่ออกมา
๔. ใช้ไม้จิ้มฟันเสียบแล้วทอดในน้ำมันจนเหลืองกรอบ (การเสียบไม้จะต้องกะดูให้ดีเพราะจะต้องดึงเอาไม้จิ้มไว้ออกบ้างและเหลือไว้บ้างเพื่อสะดวกในการหยิบรับประทาน ควรจะรับประทานร้อน ๆ)

น้ำจิ้ม

๑. พริกเหลือง (ใช้แต่น้อยเพราะเผ็ด)
๒. กระเทียมปลอกเปลือก
๓. น้ำตาลทราย
๔. เกลือ
(๑—๔ โขลกให้ละเอียด)
๕. ตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นยางเหนียวชิมรสตามใจชอบ

บั้นสิบไส้ปลา, บั้นขลิบ

เครื่องปรุงแป้ง

๑. แป้งข้าวจ้าวชนิดผง	๑	ถ้วย
๒. แป้งมัน	๑/๔	ถ้วย
๓. น้ำ	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสม ๑—๓ ให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ยกขึ้นตั้งไฟกวนจนสุก ยกลงมาคนให้เย็น นวดให้นิ่มแบ่งแป้งปั้นให้ได้ ๒๕ ก้อน

๒. แผ่แป้งให้เป็นรูปกระทงนำไส้ใส่จับริมทั้งสองให้มาบีบติดกัน แล้วบิดเป็นเกลียว

๓. ฉีกใบตองรองรังถึงทาน้ำมัน เรียงขนมลงพรมน้ำเล็กน้อย นึ่งประมาณ ๑๐—๑๕ นาที

เครื่องปรุงไส้

๑. น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
๒. รากผักชีพริกไทยกระเทียมโขลกละเอียด	๒	ช้อนโต๊ะ
๓. เนื้อปลาช่อนย่างแกะใช้แต่เนื้อ	๑/๒	ถ้วยตวง
๔. หอมไทยหั่นฝอยบาง	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
๕. น้ำปลาประมาณ	๒	ช้อนโต๊ะ
๖. น้ำตาลทราย ประมาณ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีผัด

ผัดตั้งแต่ ๑—๖ ชิมรสตามชอบอ่อนรสไหนเติมรสนั้น

สิ่งที่รับประทานด้วย ผักกาดหอม ผักชี พริกขี้หนู

ขนมปังหน้าหมู

เครื่องปรุง

๑. ขนมปังปอนด์ ๑ แถว

๒. เนื้อหมูบด ๒ ขีดครึ่ง (๒๑/๒ ขีด)

๓. ไข่เป็ด ๕ ฟอง

๔. รากผักชี พริกไทยกระเทียมโขลกละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะพูน

๕. แป้งสาลี ๔ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำปลา ๑½ ,,

๗. น้ำมันสำหรับทอด

อาจาด

๑. แตงกวา ½ กก. ล้างสะอาดตัดหัวท้าย ผ่าสองหั่นขวาง

๒. หอมฝรั่ง ปอกเปลือกผ่าสอง แล้วหั่นตามหัว

๓. พริกชี้ฟ้าแดง หั่นฝอย

๔. น้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือป่น

วิธีทำ

ตั้งแต่ ๔ — ๖ ผสมกันต้มให้เดือด ชิมรสตามชอบ ราดลงใน ๑ — ๓

วิธีผสมหน้าขนมปัง

๑. ขนมปังหั่น ๙ ชิ้น ตากแดด ๑๐ นาที

๒. นำข้อ ๒ — ๖ ผสมกัน

๓. ตักหยอดบนขนมปัง แต่งหน้าให้สวย แล้วทอด

๔. พอสุกเหลือง ตักออก รับประทานกับอาจาด

หมายเหตุ น้ำมันร้อนจัด แต่ไฟปานกลาง

แป้งชุบ

เครื่องปรุง

๑. แป้งสาลี ๑ ถ้วย

๒. ไข่แดง ๑ ฟอง

๓. น้ำ ½ ถ้วย

๔. น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

๕. เกลือ ๑ ช้อนชา

๖. น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมให้เข้ากันชุบผักและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทอด หรือจะชุบพิมพ์ทองเหลืองเป็นกระทงทองสอดไส้ก็ได้ (ไส้ขนมเบื้องญวน—เมี่ยงลาว)

ปอเปี๊ยะสด

เครื่องปรุง

๑.	แป้งปอเปี๊ยะ	
๒.	ถั่วงอกลวก	๑/๒ กิโลกรัม
๓.	แตงกวาผ่าสี่หั่นขวาง	๑/๒ กิโลกรัม
๔.	กุนเชียงปิ้งหั่นเฉลียงบาง	๑/๒ ถ้วย
๕.	ไข่กรอกหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
๖.	ปูม้านึ่งแกะ	๑/๒ ถ้วย
๗.	หมูตั๋งหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
๘.	เต้าหู้ปรุง	

เครื่องปรุงเต้าหู้ปรุง

๑.	น้ำมัน	๓ ช้อนโต๊ะ
๒.	กระเทียมสับละเอียด	๑ ช้อนโต๊ะพูน
๓.	เนื้อหมู ๓ ชั้นหั่นชิ้นเล็ก	๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๔.	เต้าหู้หั่นชิ้นเล็กยาว ๆ	๑ แผ่น
๕.	ซีอิ๊ว	๒ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำตาลปี๊บ ๓ ช้อนโต๊ะ
๗. ผงโป๊ยกั๊กป่น ๒ ช้อนชา

วิธีผัด

ผัดส่วนผสมใส่ตามหมายเลขตั้งแต่ ๑—๗ ชิมให้มีรสเค็มหวานเล็กน้อย

น้ำสำหรับราด

เครื่องปรุง

๑. น้ำมันพืช
๒. ต้นหอมตั้งแต่โคนขาวขึ้นมาเล็กน้อยสับละเอียด
๓. พริกชี้ฟ้า แดง เขียว อย่างละ ½ เม็ด โขลกละเอียด
๔. น้ำตาลทราย ๑ — ๒ ช้อนโต๊ะ
๕. แป้งข้าวเจ้าร้านชูถึนประมาณ ½ ถ้วย
๖. น้ำตาลตะโหนด
๗. ซีอิ๊ว
๘. น้ำปลา
๙. ลูกบ๊วย

วิธีทำ

๑. ผัดตามหมายเลขตั้งแต่ ๑—๙ (ข้อ ๕ ที่เป็นแป้ง ควรละลายน้ำเสียก่อน เวลาใส่ต้องคอยคนตลอดเวลา มิฉนั้นจะเป็นลูก) ชิมรสตามใจชอบ

หมายเหตุ สิ่งที่รับประทานด้วย ต้นหอม น้ำส้มพริกดอง

ของหวาน

ทองเอก
ทองม้วน (ทองพับ)
ทองหยอด
สัมปานี
ตะโก้ เมล็ดบัว
ขนมเบียกปูน
ขนมโค
ขนมต้ม (ขนมต้มคริสตมาส)
อาร้ว
เรไร (รังไร)
ขนมขี้หนู (ขนมขี้หนูลูกตาล)
ขนมสอดไส้กระทง
ขนมดอกลำดวน
ขนมถั่วแปบ
ขนมครก
ขนมถ้วยจีนแคะ
ข้าวเกรียบอ่อน
วอฟเฟิล
นมถั่วเหลือง
กาแฟถั่วเหลือง
แยมโรส
โดนัทยีสต์
ขนมโตเกียว
ไอศครีมกระทิ สมุยไอร์แลนด์
ไอศครีมน้ำตาลสด บางแสนวิลเล็จ
ไอศครีมวานิลา ไอศครีมนา ๆ พันธุ์

ขนมไทย

เหตุผลที่ทำตำหรับขนมไทย ๆ เพราะต้องการที่จะดำรงความเป็น "เอกลักษณ์" ของไทยให้คงอยู่ตลอดไป ตำหรับตำราต่างชาติมีผู้แต่งและทำกันมาก ส่วนอาหาร—ขนมไทยนั้นส่วนสัดไม่แน่นอนเหมือนต่างชาติ ฉะนั้นอาหาร—ขนมไทย จึงเป็นของยากสำหรับคนไทยสมัยปัจจุบัน

ทองเอก

เครื่องปรุง

๑.	ไข่แดง	๑ ส่วน (ถ้วย)
๒.	หัวกะทิข้น ๆ	๑ ส่วน (ถ้วย)
๓.	น้ำตาลทราย	๒ ส่วน (ถ้วย)

วิธีทำ

๑, ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลแล้วเคี่ยวจนกะทิงวดเล็กน้อย

๒. ระหว่างที่เคี่ยวกะทิต้องใช้ไฟแรงเมื่อกะทิงวดใส่ไข่คนเร็ว ๆ และไฟแรง เมื่อกวนไปสักประมาณ ๑๐ นาที ก็ราไฟให้อ่อน

๓. กวนต่อไปอีกประมาณ ๑๐ นาที ไข่กับน้ำตาลจะรวมตัวลองกดใส่พิมพ์ดูถ้าเคาะออกแสดงว่าใช้ได้

๔. อบเทียนอบครั้งละ ๑๐ นาที ๓ ครั้ง

ทองม้วน (ทองพับ)

เครื่องปรุง

๑.	แป้งสาลี	๓ ถ้วย
๒.	มะพร้าว ๑ กิโลกรัมคั้นให้ได้กะทิ	๓ ๑/๒ ถ้วย
๓.	น้ำตาลทราย	๑ ๑/๒ ถ้วย
๔.	น้ำปูนใส	๑/๒ ถ้วย
๕.	งาขาวหรืองาดำคั่ว	๑/๒ ถ้วย
๖.	ไข่ไก่	๒ ฟอง

วิธีทำ

๑. ตีไข่พอขึ้นผสมเครื่องปรุงทั้งหมดลงให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด

๒. พิมพ์เผาให้ร้อนทาน้ำมันให้ทั่ว ตักขนมใส่ตรงกลางบีดพิมพ์เผาต่อไปและกลับพิมพ์เพื่อให้สุกเหลืองทั้ง ๒ ด้าน

๓. แคะขนมออกจากพิมพ์ จะพับหรือม้วนก็ต้องทำขณะที่ยังร้อน ๆ มิฉะนั้นจะม้วนหรือพับไม่ได้

หมายเหตุ (น้ำที่คั้นกะทิควรเป็นน้ำดอกไม้สด)

ทองหยอด

เครื่องปรุง

๑.	ไข่แดงประมาณ	๑๐ ฟอง
๒.	น้ำตาลทราย	๓ ถ้วย
๓.	น้ำดอกไม้สด	๕ ถ้วย
๔.	แป้งข้าวจ้าวคั่ว (อย่าให้เหลือง) ประมาณ	๒ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำดอกไม้สดและเปลือกไข่ตั้งให้เดือด

๒. นำมากรองแบ่งน้ำเชื่อมออกมา ๑/๒ ของทั้งหมดไว้ลอยขนมเพื่อจะได้รูปสวย

๓. ตักแป้ง ๑ ถ้วยผสมไข่แดง ๓—๕ ช้อนโต๊ะคนให้เข้ากันดี

๔. ใช้ช้อนกาแฟ ๒ คันตักแป้งและตล่อมไปมาให้ลูกกลม

๕. หยอดลงในน้ำเชื่อมเมื่อสุกจะลอย ช้อนใส่ในน้ำเชื่อมที่แบ่งไว้ และต้องคอยเติมน้ำมิฉะนั้นน้ำเชื่อมจะงวดมากจนจับขนมและทำไม่ได้ แช่ไว้ประมาณ ๒—๓ ชั่วโมงตักขึ้น

สัมปานี

เครื่องปรุง

๑.	แป้งมันคั่ว	๑/๒ กิโล
๒.	มะพร้าว ๑/๒ กิโล คั้นข้น ๆ ให้ได้กะทิ	๒ ถ้วย
๓.	น้ำตาลทราย	๓/๔ ถ้วย
๔.	สีทำขนม—ไมโล—กาแฟ	๑/๔ ถ้วย

วิธีทำ

ผสมน้ำกะทิกับน้ำตาลไมโลเคี่ยวจนข้น ตักแป้งลงค่อย ๆ ผสมจนปั้นได้ กดใส่พิมพ์ อบเทียนอบครั้งละ ๑๐ นาที ๓ ครั้ง

ตะโก้เม็ดบัว

เครื่องปรุง

ตัวขนม

๑.	แป้งข้าวจ้าวชนิดผลอย่างดี	๓/๔ ถ้วย
๒.	น้ำใบเตย	๓ ถ้วย

๓. น้ำตาลทราย ๑—๑ ๑/๔ ถ้วย
๔. ลูกบัว ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำตัวขนม

๑. ผสม ๑—๓ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ดยกตั้งไฟกวนประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงใส่ลูกบัวหั่นชิ้นเล็ก ๆ กวนต่อไปอีก ๓๐ นาที
๒. หยอดใส่ ๑/๒ ของกระทง

หน้าขนม

๑. มะพร้าวขูดขาว ๑ กิโล คั้นให้ได้กะทิ ๓ ๑/๒ ถ้วย
๒. เกลือป่น ๑—๑ ๑/๒ ช้อนชา
๓. แป้งข้าวจ้าวชนิดผงอย่างดี ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำหน้าขนม

๑. ผสม ๑—๓ ให้เข้ากันดีจนไม่เป็นเม็ดกวนไปพอเดือดชิมดู ถ้าไม่เค็มก็เติมเกลือคนต่อไปอีกประมาณ ๓ นาที รีบยกลงอย่ากวนจนงวดเพราะจะหยอดหน้าไม่สวย
๒. หยอดหน้ากะทิจนเต็ม (ถ้าหยอดไม่ดีไม่สวย)

ขนมเปียกปูน

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวจ้าวผง ๑/๒ ถ้วย
๒. น้ำธรรมดา ๕ ถ้วย
๓. น้ำปูนใส ๑/๔ ถ้วย
๔. สีทำขนมเล็กน้อย (หรือสีใบเตยแก่ๆ ๑/๒ ถ้วย ลดจำนวนน้ำให้เหลือเพียง ๔ ๑/๒ ถ้วย)
๕. น้ำตาลทราย ๑ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่ ๑—๕ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด

๒. ยกขึ้นตั้งไฟกวนไปประมาณ ๒ ชั่วโมงจนเหนียว

๓. ตักใส่ถาดหรือพิมพ์

หมายเหตุ ปัจจุบันใส่กะทิแทนน้ำเปล่า รับประทานกับมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย

ขนมโค

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเหนียว ๑ ถ้วย

๒. น้ำปูนใส (มีปูนด้วยเล็กน้อย) ๑/๒ ถ้วย

๓. น้ำตาลปึกหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมอบควันเทียน

๔. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย

วิธีทำ

๑. ผสม ๑ กับ ๒ ให้เข้ากันนวดจนเหนียว (น้ำปูนต้มเดือด)

๒. แผ่แป้งเป็นก้อนกลมห่อน้ำตาลปึกปั้นให้กลมเรียบ

๓. ต้มในน้ำเดือด (น้ำดอกมะลิ) เมื่อขนมสุกจะลอยขึ้น

๔. ตักขึ้นคลุกกับมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย (นึ่งแล้ว)

หมายเหตุ ตัวขนมควรจะเล็กขนาดพอดีคำ

ขนมต้มคริสตมาส

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเหนียวขาว ๑ ถ้วย

๒. แป้งข้าวจ้าว ๑ ช้อนชา

ผสมให้ ๓. น้ำดอกไม้สดต้มเดือด ๑/๒ ถ้วย

เข้ากัน ๔. สีทำขนม พอควร

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่หมายเลข ๑—๔ ให้เข้ากันนวดให้นิ่ม

๒. แผ่แป้งเป็นแผ่นบางบรรจุหน้ากะฉีกหุ้มให้เรียบ

๓. ต้มในน้ำดอกไม้สดที่เดือดเมื่อลอยช้อนขึ้นคลุกกับมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย(นึ่งแล้ว)

หมายเหตุ กวนแป้งแบ่งผสมหลาย ๆ สี เพื่อความสวยงาม ส่วนแป้งข้าวเหนียวดำ ถ้าทำไม่ใส่แป้งข้าวจ้าว เพราะข้าวเหนียวดำแข็งแล้ว ขนาดของขนมควรจะพอดีคำ

เครื่องปรุงหน้ากระฉีก

๑. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย ๒ ถ้วย กวนให้เหนียวปั้นก้อนกลม อบควันเทียน

๒. น้ำตาลหม้อ ๒ ถ้วย

อารัว

เครื่องปรุง

๑. แป้งสาลี ๖ ขีด

๒. มะพร้าว ๑ กิโลกรัม คั้นให้ได้กะทิ ๓ ๑/๒ ถ้วย

๓. น้ำตาลทราย ๑ ๑/๒ กิโลกรัม

วิธีทำ

๑. ผสมกะทิกับน้ำตาลทรายเคี่ยวจนแตกมันและงวด

๒. ทิ้งให้เย็นผสมแป้งลงคนจนไม่เป็นเม็ด

๓. กวนต่อไปไฟกลาง ๆ จะรู้ว่าใช้ได้หรือไม่ให้ตักขนมวางลงบนใบตอง ถ้าไหลไม่ทรงตัวแสดงว่ายังใช้ไม่ได้ต้องกวนต่อไป

๔. เมื่อใช้ได้แล้วหยอดเป็นรูปกลมหรือรูปรี ตากแดดจนแห้งน้ำตาลจะเป็นเกล็ด แต่ข้างในเป็นยางมะตูม

หมายเหตุ คั้นกะทิด้วยน้ำดอกไม้สดและอบควันเทียน ๓ ครั้ง

เรไร (รังไร)

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวจ้าวชนิดผงอย่างดี	๑	ถ้วย
๒. แป้งมัน	๑	ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำดอกไม้สด	๑	ถ้วย
๔. สีทำขนม	๒—๓	หยด

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่ ๑—๔ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด

๒. ตั้งไฟกวนจนสุกแข็งทิ้งไว้ให้เย็น

๓. ใส่พิมพ์กดและนึ่งในน้ำเดือดประมาณ ๗—๑๐ นาที

สิ่งที่รับประทานด้วย ๑. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย

๒. น้ำตาลทราย ผสมให้เข้ากันมีรสเค็มหวาน

๓. งาขาวคั่ว

๔. เกลือป่น

ขนมทราย (ขี้หนู) ขนมขี้หนูลูกตาล

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวจ้าวชนิดผง ๒ ถ้วย

๒. ไข่ไก่ (ใช้แต่ไข่แดง) ๑ ฟอง

๓. น้ำดอกไม้สด ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่ ๑—๓ ให้เข้ากันนวดจนนิ่ม

๒. จับตัวขนมด้วยกระชอนโปร่งตาเล็ก ๆ ใส่รังถึงที่มีผ้ากรองรองรับ เว้นช่องว่างตรงกลางไว้ให้ไอผ่าน นึ่ง ๑๕ นาที

น้ำเชื่อม

๑. น้ำตาลทราย ๓/๔ — ๑ ถ้วย

๒. น้ำดอกไม้สด ๑/๒ ถ้วย

๓. สีทำขนม ๓—๔ หยด

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่ ๑—๓ ให้เข้ากันตั้งให้เดือด

๒. เมื่อขนมสุกเทลงในน้ำเชื่อมคลุกให้เข้ากันอบเทียนอบ ๓ ครั้ง

หมายเหตุ เรียกว่าขนมทรายถ้าใส่น้ำตาลหม้อหรือน้ำตาลปึก รับประทานกับมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย ถ้าใช้ลูกตาลยีแทนน้ำเวลานวดแป้งจะใช้กระชอนโปร่งหรือตะแกรงที่กดลอดช่องก็จะได้ขนมเป็นละอองละเอียดหรือเป็นตัวคล้ายลอดช่องเวลารับประทานก็จะมีกลิ่นลูกตาลแปลกกว่าขนมขี้หนูแบบเดิม

ขนมสอดไส้กระทง

เครื่องปรุงแป้งชั้นนอก

๑, แป้งข้าวจ้าว ๑/๒ ถ้วย
๒. มะพร้าวขูดขาว ๑ ก.ก. คั้นด้วยน้ำดอกไม้สดให้ได้หัวกระทิ ๓ ๑/๒ ถ้วย
๓. น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. เกลือป่น ๑ ๑/๒ — ๒ ช้อนชา

วิธีทำแป้งชั้นนอก

๑. ผสมตั้งแต่ ๑ — ๔ จนไม่เป็นเม็ดยกขึ้นตั้งไฟกวนจนสุก
๒. ตักแป้งใส่ก้นกระทงเล็กน้อย นำแป้งที่หุ้มหน้ากระฉีกวางลงในกระทง แล้วนำส่วนผสมในข้อ ๑ ใส่จนเกือบเต็มให้เห็นเป็นแป้งชั้นในโผล่เล็กน้อยพอสวย นำไปนึ่งประมาณ ๑๐ — ๑๕ นาที

เครื่องปรุงแแป้งชั้นใน

๑. แป้งข้าวเหนียวดำหรือขาว ๑ ถ้วย
๒ น้ำดอกไม้สด ๑/๒ ถ้วย
๓. สีผสมขนมเล็กน้อยประมาณ ๒ — ๓ หยด

วิธีทำแป้งชั้นใน

๑. นำน้ำดอกไม้สดต้มให้เดือดหยดสีผสมลงเล็กน้อยเทใส่ในแป้งข้าวเหนียวนวดจนนิ่มไม่ติดมือ
๒. แผ่เป็นแผ่นบางแล้วนำหน้ากระฉีกใส่หุ้มให้มิด

เครื่องปรุงหน้ากระฉีก

๑.	มะพร้าวขูดขาว	๑ ถ้วย
๒.	น้ำตาลเมืองเพ็ชร	๑ ถ้วย
๓.	น้ำดอกไม้สด	๑ ช้อนโต๊ะ
๔.	เทียนอบ	

วิธีทำหน้ากระฉีก

๑. ผสมตั้งแต่ ๑ — ๓ ตั้งไฟกวนจนเหนียว

๒. ปั้นเป็นก้อนกลมแล้วอบด้วยเทียนอบ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑๕ นาที

ขนมดอกลำดวน

เครื่องปรุง

๑.	แป้งสาลี	๑ ถ้วย
๒.	น้ำตาลป่น	๑/๒ ถ้วย
๓.	น้ำมันสลัด	๑/๔ — ๕ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งสาลีกับน้ำตาลป่นให้เข้ากัน ค่อย ๆ ใส่น้ำมันสลัดประมาณ ๑/๔ ถ้วยหรือ ๕ ช้อนโต๊ะ จนนุ่มดี

๒. ปั้นแป้งเป็นรูปกลมรี ๆ ใช้มีดแบ่ง ๔ กลีบ นำ ๓ กลีบมาชนให้ติดกัน

๓. ปั้นแป้งเป็นรูปกลมเล็กสำหรับทำเกสรติดไว้ข้างบน (ตรงกลางใช้มีดกดให้เป็นรอย ๔ แฉก)

๔. ใช้น้ำมันทาถาด เรียงขนมลงอบไฟแรง ๓๕๐°F ประมาณ ๑๐ นาที แซะขึ้น พอเย็นเรียงใส่ขวดโหลอบให้หอม (น้ำมันสลัดหอมกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น)

ขนมถั่วแปบ

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเหนียวดำ — ขาว ๑ ถ้วย

๒, น้ำดอกไม้สด ½ ถ้วย

๓, สีผสมขนมเล็กน้อย

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำดอกไม้สดให้เดือดผสมสีลงเล็กน้อยนวดให้นิ่มไม่ติดมือ แผ่แป้งเป็นแผ่นกลมเล็กต้มในน้ำดอกไม้สด เมื่อแป้งสุกจะลอยขึ้น ช้อนขึ้นวางบนมะพร้าวขูดขาวที่นึ่งแล้ว

๒. นำไส้ขนม (ถั่วเขียว ๑ ส่วนมะพร้าวขูดขาว ¼ ส่วน นึ่ง) เกลือป่นเล็กน้อย วางตรงกลาง จับริมแป้งบีบให้ติดกัน

สิ่งที่รับประทานด้วย

งาขาวคั่ว น้ำตาลทราย เกลือผสมให้มีรสเค็มเล็กน้อย

การจัดวาง

นำงาขาวคั่ว น้ำตาลทราย เกลือป่นวางไว้ก้นกระทง นำขนมลงเรียงในกระทงให้ริมแป้งที่บีบติดกันอยู่ก้นกระทงประมาณ ๔ ตัว ๔ คำ

ขนมครก

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวจ้าวชนิดอย่างดี ๒ ถ้วย

๒. ข้าวต้มสุก (ต้มสุกเละขนาดโจ๊ก) ๑¼ ,,

๓. มะพร้าวขูดขาว ๑ กก. คั้นด้วยน้ำดอกไม้สดแต่น้อย

ก. คั้นหัวกะทิ สำหรับหยอดหน้า ๑½ ถ้วย

ข. คั้นกะทิ (คั้นต่อจากหยอดหน้า) ใส่ตัว ๒½ ถ้วย

๔. น้ำตามทราย หรือ น้ำตาลมะพร้าว ๖ ช้อนโต๊ะ

๕. เกลือป่น ๑ ช้อนชา

๖. ต้นหอมหั่นฝอย

วิธีผสมแป้ง

๑. นำแป้งข้าวจ้าวตามส่วนผสมใส่หม้อ

๒. ผสมน้ำกะทิ (๒½ ถ้วย) ใส่ลงในหม้อ

๓. นำข้าวต้มสุกเละ (๑⅓) ใส่ลงในหม้อ

๔. นำเกลือ (๑ ช้อนชา) ใส่ลงในหม้อ

๕. น้ำตาลทราย ๖ ช้อนโต๊ะใส่ลงในหม้อ

ผสมให้เข้ากัน ทุก ๆ ครั้งที่หยอดแป้งต้องคนแป้ง มิฉะนั้นแป้งจะนอนก้น

วิธีผสมกะทิหยอดหน้า

๑. น้ำกะทิ (หัว) ๑½ ถ้วย

๒. น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ

๓. เกลือ ๑ ช้อนชา

ผสมให้เข้ากันไว้แล้วหยอดหน้า

วิธีเตรียมเตา

๑. ใช้มะพร้าวที่ยังไม่ได้คั้น ใส่ไว้ตามเตา ปิดฝาสุมไฟไว้

๒. ทำดังที่กล่าวมาแล้ว ในข้อ ๑. หลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนมะพร้าวใช้ไฟรุม ๆ ทำดังนี้ ๒ วัน

๓. เช็ดเตาให้สะอาด ใช้น้ำมันพืชทาเตาให้ชุ่ม ๆ ปิดฝาใช้ไฟรุม ๆ (สุมตลอดทั้งวันในวันที่ ๓)

๔. เวลาจะใช้ ให้ใช้ลูกประคบจุ่มน้ำมันเช็ดเตา

๕. หรือจะใช้มะพร้าวที่ยังไม่ได้คั้น เช็ดครก เช็ดแตะน้ำมันพืชเสียก่อนก็จะดี

วิธีหยอดขนมครก

๑. เมื่อเตาร้อนคนแป้งแล้วหยอดลงในเตาค่อนเตา แล้วจึงหยอดหน้าให้เต็มครกพอดี

๒. ใส่ต้นหอมหั่นฝอยแล้วปิดฝา

๓. เมื่อเปิดดูเห็นกะทิแตกมัน และขนมแห้งดีก็ใช้ได้

๔. เมื่อแคะขนมขึ้นก็เช็ดครกให้สะอาด จึงหยอด

วิธีพลิกแพลง (๑) ถ้าจะใส่ไข่ ก็ตีไข่ให้ขึ้นฟู แบ่งแป้งออกมาผสม แล้วจึงหยอดดังที่กล่าวมาแล้ว

(๒) ถ้าจะใส่ หน้ากุ้ง—ไก่—เนื้อ—หมู ก็หยอดหลังจากใส่กะทิ หยอดตัวให้น้อยคะเนว่าใส่หน้าแล้วเต็มครกพอดี

หมายเหตุ ขนมครกเกือบจะสุกจึงใส่หน้า มิฉะนั้นจะลงไปอยู่ก้นครก

หน้าสังขยา นำกะทิ $\frac{๑}{๔}$ ถ้วยตวง ไข่ ๑ ฟอง น้ำตาลปีบ $\frac{๑}{๔}$ ถ้วยตวงผสมให้เข้ากัน นึ่งให้สุกตักหยอดหน้า (หน้ากุ้งของขนมเบื้องญวน)

ขนมถ้วยจีนแคะ

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวเจ้าชูถีนอย่างดี	๑ ถ้วย
๒. แป้งมัน	๑ ช้อนโต๊ะ
๓. ด่างขาว	๑ ช้อนชา
๔. น้ำใบเตย	๑ $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผสม ๑—๔ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด

๒. นึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนแล้วคนแป้งเสียก่อนหยอดลง ¾ ถ้วย

๓. นึ่งในน้ำเดือดประมาณ ๑๐—๑๕ นาที ยกขึ้นทิ้งให้เย็นแคะออก

๔. รับประทานกับน้ำเชื่อมข้น ๆ งาขาวคั่ว

วิธีปรุงน้ำเชื่อม

๑. น้ำตาลมะพร้าว	๑	ถ้วย
๒. น้ำดอกไม้สด	½	ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำ ๑—๒ ผสมกัน

๒. ยกขึ้นตั้งไฟคนจนเหนียว

๓. เวลาจะรับประทาน เรียงขนมลงจาน หยอดน้ำเชื่อมและโรยงาขาวคั่ว

วิธีพลิกแพลง

๑. จะรับประทานกับซีอิ๊วหวานกระเทียมเจียว หัวผักกาดเค็มผัดน้ำมัน

๒. เมื่อรับประทานกับซีอิ๊วหวานแล้ว น้ำเชื่อมกับงาขาวคั่วก็ไม่ต้องใส่

หมายเหตุ เวลานึ่งอย่าหยอดช้าจะทำให้แป้งแข็ง เวลาหยอดแป้งก็ต้องคนแป้งทุกครั้ง

ข้าวเกรียบอ่อน

เครื่องปรุง

๑. แป้งข้าวจ้าวชนิดผงอย่างดี	๑½	ถ้วยตวง
๒. แป้งมัน	½	ถ้วยตวง
๓. มะพร้าวขูดขาว ½ กิโลกรัม คั้นให้ได้กระทิ	๒	ถ้วยตวง
๔. น้ำปูนใส	½	ถ้วยตวง
๕. น้ำตาลปี๊บสีแดง	¼ — ½	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ผสม ๑—๕ ให้เข้ากันจนไม่เป็นเม็ด

๒. ตักแป้งละเลงบนปากหม้อ (น้ำเดือด) ปิดฝา ๑ นาที

๓. ตักไส้ใส่ตรงกลาง แซะพับรูปตามชอบ

ไส้

๑.	ถั่วเขียวนึ่ง	๑ ถ้วยตวง
๒.	มะพร้าวขูดขาวนึ่ง	๑/๔ ถ้วยตวง
๓.	เกลือป่น	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ผสม ๑—๓ ให้เข้ากัน

สิ่งที่รับประทานด้วย

๑.	งาขาว—งาดำคั่ว	๑ ถ้วยตวง
๒.	น้ำตาลทราย	๑ ถ้วยตวง
๓.	เกลือป่นประมาณ	๑—๒ ช้อนโต๊ะ

วอฟเพิ่ล

เครื่องปรุง

๑.	แป้งเค้ก	๕ ถ้วยตวง
๒.	ผงฟู	๓ ช้อนชา
๓.	เกลือป่น	๒ ช้อนชา
๔.	โซดาไบคาบอเนต	๒ ช้อนชา
๕.	เนย	๓/๔ ถ้วยตวง
๖.	น้ำตาลทราย	๑ ๑/๒ — ๒ ถ้วยตวง

๗.	ไข่ไก่	๔ ฟอง
๘.	วานิลา	๑ ช้อนโต๊ะ
๙.	นมสด (๒ กระป๋อง)	๔ ถ้วยตวง
๑๐.	น้ำ	½ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ผสมตั้งแต่ ๑—๔ ให้เข้ากันแล้วร่อน ๓ ครั้ง

๒. คน ๕—๖ ให้ขึ้นขาว

๓. ตีข้อ ๗ (ไข่ไก่) ให้ขึ้นฟูแล้วเทใส่ในน้ำตาล

๔. โรยแป้งสลับนมตล่อมเบา ๆ จนหมดแป้งและนม

๕. ใส่วานิลาและน้ำตล่อมจนเข้ากันเบา ๆ

๖. ทาพิมพ์ด้วยน้ำมันพืชตั้งไฟจนร้อนด้วยไฟปานกลาง

๗. ตักแป้งใส่พิมพ์ปิ้งให้สุกเหลืองทั้ง ๒ ข้าง ใช้ซ่อมเขี่ยขึ้น

หมายเหตุ ถ้าต้องการนิ่มก็ไม่ต้องปิ้งนาน ถ้าชอบกรอบก็ปิ้งให้นาน

นมถั่วเหลือง

เครื่องปรุง

๑.	ถั่วเหลือง	๑ ½ ถ้วย
๒.	น้ำตาลทรายประมาณ	๖ ช้อนโต๊ะ
๓.	น้ำ	๖ ถ้วย

วิธีทำ

๑. แช่ถั่วเหลืองค้างคืน เอาเปลือกออกให้สะอาดเก็บเม็ดเน่าทิ้งด้วย

๒. ใส่เครื่องบดผสมกับน้ำ ทำดังนี้จนหมดถั่ว

๓. ใช้ผ้ากรอง กรองน้ำยกขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทรายคนอย่าให้ติดก้น

หมายเหตุ เมื่อนมถั่วสุกแล้ว จะรับประทานร้อนก็ได้หรือเย็นก็ได้ตามใจชอบ จะลดถั่วเหลืองลง ๔ ช้อนโต๊ะ เพิ่มถั่วลิสงคั่วบดไปด้วยก็ได้ จะผสมไมโล โกโก้ โอวัลตินก็ได้ตามชอบ

กาแฟถั่วเหลือง

เครื่องปรุง

๑.	ถั่วเหลือง	๑ ถ้วย
๒.	เนย	๒ ช้อนโต๊ะ
๓.	เกลือ	๑ ช้อนชา
๔.	น้ำตาลทราย	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างถั่วให้สะอาดใส่กะทะคั่ว ไปประมาณ ๕ นาที

๒. ค่อย ๆ เติมเกลือ เนย น้ำตาลทราย ลงทีละน้อยจนหมด และ ถั่วมีสีดำ

๓. ใส่เครื่องบดให้ละเอียด

หมายเหตุ ใช้แทนกาแฟเวลาชง

โดนัทยีสต์

เครื่องปรุง

๑.	น้ำอุ่น	½ ถ้วย
๒.	น้ำตาลทราย	๒ ช้อนชา
๓.	ยีสต์	๒ ช้อนโต๊ะ
๔,	นมอุ่น	๑½ ถ้วย
๕.	เนยหรือมาการีน	½ ถ้วย
๖.	น้ำตาลทราย	½ ถ้วย
๗.	เกลือ	๒ ช้อนชา
๘.	ไข่ไก่	๒ ฟอง
๙.	แป้งสาลี	๗—๘ ถ้วย
๑๐.	น้ำมันสำหรับทอด	

วิธีทำหมักยีสต์

๑. น้ำอุ่น ½ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชาคนจนละลายแล้วโรยด้วยยีสต์ ๒ ช้อนโต๊ะ ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ ๑๐--๑๕ นาที

๒. นมอุ่นใส่ไขมันให้ละลาย ใส่เกลือและน้ำตาลผสมให้เข้ากันตั้งทิ้งไว้

๓. ตีไข่พอเข้ากัน

๔. ร่อนแป้ง ๓ ครั้งแล้วแบ่งแป้งเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งผสมกับยีสต์ ไข่ นม คนแรง ๆ ให้เข้ากันจนเหนียวใส่แป้งที่เหลือนวดให้เข้ากัน

๕. อ่างทาด้วยมาการีน เอาแป้งที่นวดแล้วใส่กลับด้านน้ำมันสนขึ้นมาข้างบน ทิ้งไว้ให้ขึ้น นวดและหมักอีกพอขึ้นนวดอีกครั้ง ใช้ไม้คลึงหนาประมาณ ½ นิ้ว ใช้พิมพ์โดนัทขนาดใหญ่กดทิ้งไว้ให้ขึ้นอีกครั้ง

๖. นำไปทอดให้เหลืองตักขึ้น

หน้าโกโก้

๑. น้ำตาลป่น	๑ ถ้วย
๒. เนยขาว	½ ถ้วย
๓. เนยชนิดเค็ม	½ ถ้วย

๔. โคโก้ ๒—๓ ช้อนโต๊ะ นมสด ¼ ถ้วยผสมให้เข้ากัน นำโดนัทยีสต์จุ่มให้ติด ๑ ด้าน

ขนมโตเกียว

เครื่องปรุง (ไส้)

แป้งข้าวโพด	๔ ช้อนโต๊ะ
นมข้น	๑ กระป๋อง
น้ำ	๘ ออนด์
เนย	๑ ช้อนโต๊ะ

ไข่ไก่	๔ ฟอง
เกลือ	½ ช้อนชา
วานิลา	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นมกับน้ำผสมกันตั้งไฟ คนให้เข้ากันพอข้น

๒. ตวงแป้งข้าวโพด ๔ ช้อนโต๊ะ ต่อยไข่ใส่ลงคนให้เข้ากัน

๓. แป้งที่ผสมแล้วใส่ลงไปในนมยกลง ใส่เกลือ วานิลา เนย คนให้เข้ากัน

ส่วนผสม (ตัวแป้ง)

ไข่ไก่	๔ ฟอง
น้ำตาลทราย	๒๐๐ กรัม = ๒ ขีด
แป้งตราบัวขาว	๒๐๐ กรัม
โซดา	½ ช้อนชา
น้ำ	๕ ออนด์

วิธีทำ

๑. ต่อยไข่ผสมลงในน้ำตาลทั้งหมดคนให้เข้ากัน

๒. แป้งผสมลงไปในไข่ที่ตีขึ้น คนให้เข้ากันใส่น้ำลงไปทีละน้อย

๓. ตั้งฝาหม้อพีซตาร์ใช้ไฟอ่อนใช้ทัพพีกลมละเลงเป็นรูปวงรีพอสุกเอาไส้ใส่ ม้วนแล้วบีบหัวท้าย

ส่วนผสม (ไส้ถั่วเขียวหรือถั่วแดง)

ถั่วเขียวหรือถั่วแดง	๕๐๐ กรัม
น้ำตาลทราย	๗๐๐ กรัม
ไข่แดง	๕ ฟอง
น้ำ	๕ ออนด์

วิธีทำ

๑. ถั่วเขียวหรือถั่วแดงแช่น้ำค้างคืน แล้วล้างเอาเปลือกออก นำไปนึ่งจนสุก แล้วโขลกให้ละเอียด น้ำตาลใส่กระทะ แล้วใส่ถั่วเขียวลงครึ่งหนึ่ง ใส่น้ำ ๑/๒ ถ้วย เคี่ยวให้เดือดสักครู่ แล้วใส่ที่เหลืออยู่เคี่ยวไปเรื่อย ๆ เกือบจะแห้งใส่น้ำมันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ แล้วเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะแห้ง ลองจับดูไม่ติดมือแล้วยกขึ้น รอให้เย็น นำไปใส่เป็นไส้ได้

ไอศครีมกะทิ SAMUI ISLAND

เครื่องปรุง

๑. มะพร้าว ๑ กิโลกรัมคั้นด้วยน้ำดอกไม้สดให้ได้กะทิ ๕ ถ้วย
๒. น้ำตาลทราย ๑—๑ ๑/๔ ถ้วย
๓. น้ำดอกไม้สดสำหรับเชื่อมน้ำเชื่อม ๑/๔ ถ้วย
๔. ผลไม้ต่าง ๆ
๕. สีทำขนม (ใส่ตามวัน)

วิธีทำ

๑. น้ำดอกไม้สด (ก่อนจะลอยต้องต้มให้เดือดทิ้งให้เย็น) คั้นให้ได้กะทิ ๕ ถ้วย ผสมกับน้ำเชื่อม (น้ำตาล ๑ ๑/๔ น้ำ ๑/๔ ถ้วย)
๒. ใส่ผลไม้ ๑/๒ ถ้วย
๓. ใส่ถังปั่น
๔. เวลาจะรับประทานโรยถั่วลิสงคั่ว

หมายเหตุ ผลไม้ที่ใช้ใส่มะพร้าวกะทิ แตงไทยสุก น้อยหน่า ลูกบัว ลูกตาล มะละกอสุก กระจับ ลูกลาน ลำใย มะพร้าวเผา ลูกแมงลัก มะพร้าวอ่อน ข้าวโพดใหม่ ๆ สด ๆ ฝาน โขลกละเอียดต้มให้สุก ใส่สีตามวันอ่อนชวนให้น่ารับประทาน ไม่นิยมใส่ลอดช่องและข้าวโพดต้มทั้งเม็ด เพราะจะเหมือนกับที่ขายตามท้องตลาด

ไอสครีมน้ำตาลสด Bangsaen Village

เครื่องปรุง

๑. น้ำตาลสดจากต้นตาลแท้ ๆ

๒. ลูกตาลอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

๓. ถั่วลิสงคั่ว

วิธีทำ

๑. ผสม ๑ กับ ๒ ใส่ถังปั่น

๒. เวลาจะรับประทานโรยถั่ว

หมายเหตุ หวานโดยธรรมชาติไม่ต้องใส่น้ำตาล

ไอสครีมนานาพันธุ์

ในกรณีที่ทำของเลี้ยงคนมาก ๆ แล้วเหลือก็ให้นำมาใส่ถังปั่น (เหลืออยู่ในหม้อไม่ใช่เหลือจากที่รับประทานแล้ว)

๑. น้ำกะทิแตงไทย ข้าวเหนียวดำ เผือก

๒. ลูกแมงลักน้ำกะทิ

๓. ลอดช่องน้ำกะทิ

๔. ถั่วดำต้มน้ำตาล

๕. แกงบวชต่าง ๆ ฟักทอง มันเทศ สาเก มันสัมปะหลัง เผือก มันมือเสือ มันสีม่วง โคโก้ โอวัลติน กาแฟ ชา (ที่เหลือจากการเลี้ยง) ใส่ถังปั่น

ไอสครีมวานิลา

เครื่องปรุง

๑. น้ำตาลทราย	๑/๒	ถ้วย
๒. นมสด	๒	ถ้วย
๓. ไข่แดง	๓	ฟอง
๔. เกลือ	๑/๔	ช้อนชา
๕. วานิลา	๒	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ถ้าใช้นมคาร์เนชั่น ในนม ๑ กระป๋อง น้ำสุก ๑ กระป๋อง ผสมกับน้ำตาลตุ๋นจนเดือดแล้วยกลง

๒. เมื่อน้ำตาลละลายและนมค่อนข้างอุ่น

๓. ใส่ไข่แดง (ที่ผสมเกลือคนให้เข้ากันดีแล้ว) ใช้ไม้พายกวน

๔. กวนเพื่อไม่ให้เป็นลูกใส่วานิลากวนให้เข้ากัน

๕. บรรจุลงในถังสำหรับปั่น

วิธีดัดแปลง

๑. ใส่วานิลา ก็เรียกว่า ไอสครีมวานิลา

๒. ใส่กาแฟ ไมโล โกโก้ ช๊อกโกแลต ก็เรียกชื่อตามวัสดุที่ใส่

๓. ใส่ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ทุเรียน สตอเบอรี่ กล้วยหอม มะละกอ ๑/๒ ถ้วย ก็เรียกตามที่ใส่ หรือจะใส่รสส้ม หรือมะนาวก็ได้

"เบ็ดเตล็ด"

๑. **เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่** ๑ พริกแห้ง ๓ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๑ หัว กะปีดี ๑ ช้อนชา

๒. **เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่** ๒ พริกแห้ง ๓ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๑ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๒ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๒ แว่น กะปีดี ๑ ช้อนชา (ปลาไม่สู้จะมีคาวมากนัก)

๓. **เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่** ๓ พริกแห้ง ๓ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๑ หัว กระเทียมกลีบ-ใหญ่ ๒ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๒ แว่น กระชายรากใหญ่ ๑ ราก ตะไคร้หั่นบางๆ ๑ ช้อนโต๊ะ กะปีดี ๑ ช้อนชา (ปลามีคาวมากถ้าเพิ่มกระชายและผิวมะกรูดใช้แกง-บอนได้)

หมายเหตุ เครื่องปรุงแกงส้มดังได้กล่าวแล้วสำหรับ ๕ ท่าน

๔. **เครื่องปรุงแกงเผ็ดสีแดง** (เนื้อต่างๆ ๑/๒ กิโลกรัม) พริกแห้ง ๗ เม็ด พริกขี้หนูสวนสด ประมาณ ๓๐—๕๐ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๓ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๕ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๒ แว่น ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑ ช้อนชาพูน พริกไทยเม็ด ๙—๑๕ เม็ด ลูกผักชียี่หร่า ๒ ช้อนชา (จะไม่ใส่ก็ได้ถ้าไม่ชอบ) กะปีดี ๑ ช้อนชา

๕. **เครื่องปรุงแกงเผ็ดเขียวหวาน** (เนื้อต่างๆ ๑/๒ กิโลกรัม) พริกชี้ฟ้าสีเขียว ๗ เม็ด พริกเหลือง ๗ เม็ด พริกขี้หนูสวนสด ๓๐—๕๐ เม็ด (จะช่วยให้สีของน้ำแกงสวยและรสอร่อยขึ้น) หอมไทยหัวใหญ่ ๓ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๕ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๒ แว่น ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา พริกไทยเม็ด ๙—๑๕ เม็ด ลูกผักชียี่หร่า ๒ ช้อนชา (จะไม่ใส่ก็ได้)

๖. **เครื่องใส่นอกน้ำพริกแกงเผ็ด** มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยา มะเขือยาวจะทำให้น้ำแกงใส ไม่ควรใช้ ใบโหระพา ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด แกงปลาไหล—ปลาดุก เพิ่มกระชายหั่นฝอย หรือ ขมิ้นขาวหั่นฝอย พริกไทยอ่อน

๗. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงเผ็ดเป็ดย่าง** มะเขือเทศสีดาผลเล็ก ๆ ทั้งผล พริกชี้ฟ้าสีเขียวแดงและพริกเหลืองเลือกเม็ดเล็ก ๆ ใส่ทั้งเม็ดและทั้งก้าน (ตัดก้านให้ยาวพอควร) ใบโหระพา ส่วนน้ำพริกใช้แกงแดงธรรมดา

๘. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงตะพาบน้ำ** พริกชี้ฟ้าหั่น มะเขือพวง ใบมะกรูด ใบโหระพา มะอึก—ระกำ (ถ้าตะพาบน้ำเทียมใส่หนังหมูหั่นฝอย)

๙. **เครื่องปรุงแกงกระหรี่** เหมือนเครื่องแกงเผ็ดสีแดง แต่ลูกผักชียี่หร่าต้องใส่จะเพิ่มอีกก็ได้เล็กน้อย ๒ ช้อนชาถึง ๑ ช้อนโต๊ะ (ไม่ใส่พริกขี้หนูเพราะไม่นิยมเผ็ด)

๑๐. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงกระหรี่** มันเทศ—มันฝรั่ง หอมใหญ่ (มันฝรั่ง—หอมใหญ่เลือกขนาด-เล็กใส่ทั้งหัวจะช่วยทำให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น)

๑๑. **เครื่องแกงมัสหมั่น** พริกแห้งเผา ๗ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่เผา ๕ หัว กระเทียมกลีบใหญ่เผา ๗ กลีบ ลูกผักชียี่หร่าคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกกระวานแกะเปลือกออก ๕ ลูก กาน-พลู ๕ ดอก อบเชยยาว ๒ เซ็นติเมตร ๑ ชิ้น กะปิเผา ๒ ช้อนชา

๑๒. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงมัสหมั่น** ลูกกระวานทั้งเปลือก ๗ ลูก กานพลู ๕ ดอก อบเชยยาว ๒ เซ็นติเมตร ๒ ชิ้น ใบกระวานประมาณ ๕—๗ ใบ ถั่วลิสงคั่ว ๑/๒ ถ้วย หอม-ไทยหัวกลาง ๆ เผา ๑/๒ ถ้วย (มันฝรั่งหัวเล็ก ๆ มะเขือเทศสีดาผลเล็ก หัวไชเท้า สัปปะรส ถ้าจะใส่แบ่งแกงออกมาใส่เฉพาะทานครั้งเดียว เพราะจะเก็บแกงไว้หลายวันไม่ได้) ไข่นกกระทาต้มแข็ง)

๑๓. **เครื่องแกงแพนง** เหมือนเครื่องแกงเผ็ดสีแดง ลดจำนวนพริกขี้หนูลงนิดหน่อย เพราะแพนงจะต้องไม่เผ็ดเหมือนแกงเผ็ด แต่แพนงต้องเพิ่มถั่วลิสงคั่วลงประมาณ ๑/๔ ถ้วย

๑๔. **เครื่องนอกน้ำพริกแพนง** ใบโหระพา กระชาย

๑๕. **น้ำพริกแกงคั่ว** เหมือนเครื่องแกงเผ็ดสีแดง ไม่ใส่เครื่องเทศ แต่ใส่ปลากรอบแทน (ไม่ใส่พริกขี้หนูเพราะแกงคั่วไม่นิยมรสเผ็ด)

๑๖. **แกงหมูเทโพ** เหมือนเครื่องแกงสีแดง หรือเหมือนเครื่องแกงคั่วแต่ไม่ใส่เครื่องเทศ รส-เผ็ดน้อยจึงไม่ ใส่พริกขี้หนู

๑๗. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงคั่ว — หมูเทโพ** ใบมะกรูด ลูกมะกรูดทั้งน้ำและเนื้อมะกรูด

๑๘. **น้ำพริกห่อหมก** เหมือนน้ำพริกแกงแดง แต่ไม่ใส่พริกขี้หนูและลูกผักชียี่หร่า แต่เพิ่มรากผักชีลงโขลกด้วย ถ้าเป็นห่อหมกหมูก็จะต้องใส่ถั่วลิสงคั่วประมาณ ¼ ถ้วยลงโขลกด้วย

๑๙. **เครื่องนอกน้ำพริกของห่อหมก** ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบผักชี พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย

๒๐. **เครื่องปรุงน้ำยา** (ปลาช่อน ๑ กิโล) พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๗ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๙ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๕ แว่น ตะไคร้หั่นฝอย ๆ ๓ ช้อนโต๊ะ (ประมาณ ๒ ต้นใหญ่ ๆ) ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ กระชายหั่นขวางประมาณ ½ ถ้วย (๘ ช้อนโต๊ะ) กะปิดี ๑ ช้อนโต๊ะ แต่โบราณนิยมเครื่องปรุงต้มนำมาโขลกและกรอง ปัจจุบันนิยมใช้เครื่องสดและบางครั้งจะไม่ใส่กะทิเลยเรียกว่า "**น้ำยาป่า**"

๒๑. **เครื่องนอกน้ำพริกน้ำยา** ถั่วฝักยาว ถั่วงอก มะระ ผักบุ้ง ผักกาดดอง ใบแมงลัก พริกป่น

๒๒. **เครื่องปรุงพริกขิงอย่างที่ ๑** พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๗ หัว ปลากรอบย่างและแกะเอาแต่เนื้อ ๑ ถ้วย กะปิดี ๑ ช้อนโต๊ะ ปลากรอบอร่อยกว่ากุ้งแห้ง บางท่านใช้แย้แห้งปิ้งให้กรอบป่นลงไปด้วย และบางครั้งก็ใช้เนื้อแย้ลงผัดด้วย

๒๓. **เครื่องปรุงพริกขิงอย่างที่ ๒** พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หอมไทยหัวใหญ่ ๗ หัว กระเทียมกลีบใหญ่ ๙ กลีบ ข่าหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑—๒ ช้อนชาพูน กะปิดี ๑ ช้อนชาพูน ส่วนเนื้อสัตว์จะใช้อะไรก็ได้แล้วแต่ชอบ

หมายเหตุ ได้ลองทำทั้ง ๒ ตำรับแล้ว แต่เป็นที่ชื่นชอบมากคือ **ตำหรับที่ ๑** และใช้ปลากรอบปลาเนื้ออ่อนย่างทำให้เพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น ที่นิยมทำกันนั้นไม่ใส่ผักเพราะเราจัดไว้ในพวก "**เสบียงกรัง**" เก็บไว้ได้หลาย ๆ วัน และไม่ใส่น้ำเลยใช้น้ำพืชเท่านั้นบางท่านชอบไข่เค็มดิบนำมาผัดด้วยก็ได้

๒๔. **เครื่องปรุงน้ำพริกแกงเลียง** ๕ ท่านรับประทาน (ปลาช่อนขนาด ½ กิโล) ย่างแกะเอาแต่เนื้อ หอมไทยหัวใหญ่ประมาณ ๗ หัว พริกไทยเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ กระชายรากใหญ่ ๒ ราก กะปิดี ๒ ช้อนชา ใช้น้ำซุบจากกระดูกไก่ หัวปลี ๑ หัว บวบ ๒ ลูก แตงโมอ่อน ๒ ลูก ตำลึง ๓ กำ ยอดฟักทอง ๑ กำ เนื้อฟักทองหั่น ๑ ถ้วย หน่อไม้ลวกหั่นชิ้นยาว ๑ ถ้วย (ต้มน้ำขึ้นทิ้งด้วยการใส่น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา) ข้าวโพด

อ่อน ๑ ถ้วย ใบแมงลักเด็ด ๑ ถ้วย (เรียกว่าแกงเลียงนพเก้า) แกงเลียงจะต้องร้อนพริกไทย รับประทานร้อน ๆ

๒๕. **น้ำพริกปลาร้าเทียม** (น้ำพริกหนุ่ม) พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เผา ๙ เม็ด หอมไทยเผา ๗ หัว กระเทียมเผา ๙ กลีบ น้ำซุป น้ำปลาดี น้ำมะนาว โขลกพริกเผา หอมกระเทียมเผา และปลาช่อนย่างหรือกุ้งเผา ผสมน้ำซุป น้ำปลาดี น้ำมะนาว

๒๖. **น้ำพริกปลาร้า** ทุกอย่างเหมือนปลาร้าเทียม (น้ำพริกหนุ่ม) ไม่ใส่น้ำซุปแต่ใส่น้ำปลาร้าแทน ไม่ใส่น้ำปลา บางท่านชอบกลิ่นกระชาย ตะไคร้จะใส่ด้วยก็ได้เล็กน้อย

๒๗. **เครื่องปรุงแกงต้มปลาร้า** หอมเผา ๑๐ หัว กระเทียมเผา ๑๐ กลีบ ข่าหั่นบาง ๆ ๓ แว่น ปลาย่าง ๑ ถ้วย (ปลาช่อนย่าง) พริกไทยเม็ด ๒๕ เม็ด ถ้าชอบเผ็ดจะเพิ่มอีกก็ได้ รากผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ปลากุเลาหรือปลาร้าแล้วแต่ชอบ (จะนำไปแกงบอนก็ได้ โดยใช้น้ำมะตูม หรือน้ำผักชี หรือน้ำตะไคร้ เป็นน้ำแกง)

๒๘. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงต้มปลาร้า** ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูด

๒๙. **เครื่องปรุงแกงต้มส้ม** หอมไทย ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทยเม็ด ๑๕ เม็ดหรือกว่านั้นถ้าชอบเผ็ด กะปิ ๒ ช้อนชา ขิงหั่นหนา ๒ เซ็นติเมตร ๑ ชิ้น

๓๐. **เครื่องนอกน้ำพริกแกงต้มส้ม** ขิงหั่นฝอย ต้นหอมผักชี พริกชี้ฟ้าหั่นตามขวาง

๓๑. **เครื่องปรุงต้มโคล้ง** หอมไทยเผา พริกแห้งเผา ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก น้ำซุป น้ำปลา

๓๒. **เครื่องปรุงแกงต้มยำ** ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี น้ำปลา มะนาว

๓๓. **เครื่องปรุงแกงต้มยำชนิดปลาคาวจัด** ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมไทยเผา ข่า พริกแห้งเผา น้ำมะนาว ใบสะระแหน่

๓๔. **โป๊ะแตกเกยตื้น** ปลาหมึก ปลาทะเล หอย ปู กุ้ง

เครื่องปรุงแก้คาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่าโขลกละเอียดกับหอมไทย ใบสะระแหน่ ปลาหมึก ปลาทะเลหั่นชิ้นพอคำคลุกเครื่องแก้คาว นึ่งพอสุก (แยกอย่าปนกัน) หอย ปู กุ้ง (หอยทั้งเปลือก ปูตัดเป็นชิ้น ก้ามทุบให้แกะง่าย กุ้งปอกเหลือหางไว้ใช้ไม้เล็กบางสอดใต้ท้องเมื่อสุกตัวจะได้ตรงไม่งอ) ตั้งกระทะให้ร้อนใส่หอย—ปู—กุ้ง ที่ล้างและมี

น้ำติดมาด้วยลงในกระทะ โรยเครื่องปรุงกันคาวแล้วปิดฝาทิ้งไว้ ๓ นาที น้ำ หอย ปู กุ้งจะออกมาเอง คนพอทั่วแล้วยกลงอย่าทิ้งไว้นานจะแข็งไม่อร่อย หอย ปู กุ้ง จะต้องสดด้วยจึงจะอร่อย

น้ำจิ้ม กระเทียม พริกขี้หนูสวนสดหรือพริกเหลือง รากผักชี (กับกระเทียมต้องมากจึงจะอร่อย) น้ำส้ม เกลือ น้ำตาลทราย โขลกกระเทียม รากผักชี พริก ให้ละเอียดเข้ากันดีผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือ ชิมให้รสเปรี้ยวนำ โรยผักชี

การจัดวาง ใช้ภาชนะใหญ่เช่นถาด หรือกะดังใหญ่ ปูด้วยใบตองแล้วนำใบผักกาดหอมเรียงจัดให้เต็มเหลือตรงกลางไว้วางถ้วยน้ำจิ้ม (ถ้วยน้ำจิ้มจะต้องโตพอกับขนาดของถาดหรือกระด้ง) วางปลาหมึก ปลาทะเล ปู หอย กุ้ง เป็นพวก ๆ อย่าปะปนกันเพื่อง่ายต่อการหยิบรับประทาน

๓๕. **ถั่วลิสงก่อนจะทอด** ต้องคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ อย่าให้เหลืองเอาเปลือกออกเสียก่อน แล้วทอดในน้ำมันมาก ๆ น้ำมันร้อนจัด แต่ไฟปานกลางให้เหลืองนวลอ่อน ๆ รีบเทใส่ตะแกรงสีจะเหลืองจัดเมื่อยกลงข้างล่าง

๓๖. **หนังหมูทอดกรอบ** ต้มหนังหมูให้เปื่อยหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ กลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม เคล้าเกลือเล็กน้อยตากให้แห้งสนิท เมื่อทอดจะพอง (ถ้าหนังหมูไม่เปื่อยก็จะทอดไม่พอง)

๓๗. **การทอดมันอาลู**

วิธีที่ ๑ หั่นมันฝรั่งด้วยเครื่องไม่ให้หนาหรือบางเกินไป ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือให้มีรสเค็มใส่มันลงไปคนให้กระจายรีบเทใส่กระชอน ผึ่งพอหมาด ๆ ทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดแต่ไฟปานกลาง ทอดให้เหลืองช้อนขึ้นใส่ตะแกรง

วิธีที่ ๒ ต้มมันให้สุกปอกเปลือกออกยีให้ละเอียดใส่เกลือบ่นให้มีรสเค็มเล็กน้อย ใช้ตอกขดเป็นรูปวงกลมขนาดพองาม ใช้ถาดทาน้ำมันใช้พิมพ์รูปวงกลมวางบนถาดที่ทาน้ำมันลงใส่ในพิมพ์ ใช้มีดเขี่ยให้เรียบแล้วยกพิมพ์ออกทำดังนี้จนหมดมัน นำออกผึ่งแดดให้แห้งแล้วทอดให้เหลืองกรอบ (น้ำมันที่ใช้ทอดต้องมากจะได้แผ่นกลมสวย)

๓๘. **ผักดองนา ๆ พันธุ์** ดอกกระหล่ำ กระหล่ำปลี แครอท หัวไชเท้า หอมฝรั่ง หอมไทย พริกเหลือง เขียว แดง แตงกวา ฯลฯ หั่นตามต้องการผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย

เกลือ ต้มให้เดือด ทิ้งให้เย็นนำผักดังกล่าวใส่ภาชนะเคลือบ เทน้ำส้มราดลงบนผัก (น้ำผักที่ออกมาผสมกับน้ำส้มจะต้องท่วมผักพอดีมิฉะนั้นสีของผักจะดำไม่สวย)

๓๙. **แผ่นแป้งก๋วยเตี๋ยวที่ยังไม่ได้หั่น** นำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมคลุกด้วยรากผักชี พริกไทย กระเทียม เกลือ โขลกละเอียด ตากแดดให้แห้ง ทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด น้ำมันต้องมากเมื่อแป้งพองช้อนขึ้น (เป็นวิธีที่รวบรัดและง่าย)

๔๐. **การคลุกยำ** จะต้องคลุกก่อนรับประทานเล็กน้อยและคลุกเร็ว ๆ มิฉะนั้นน้ำของผักจะออกมามากทำให้รสจืด

๔๑. **พริกเกลือสามสี** แดง เหลือง เขียว โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียดยิบผสมกับน้ำตาลทราย ก็จะได้พริกเกลือสีสวยสามสี คือ ชมพู เหลือง เขียว

๔๒. **อาหารอร่อย** จะต้องประกอบด้วยวัสดุที่ใช้ประกอบใหม่สด และองค์ประกอบร่วมต่าง ๆ จะต้องเป็นของดีมีคุณค่า เช่น น้ำปลาดี (ไม่ใช่หางน้ำปลาที่เค็มเหมือนเกลือ) และประการสุดท้ายคือการปรุงที่ถูกวิธี

๔๓. **วิธีดูไข่ว่าสดหรือเก่า**

ก. **ถ้าเปลือกเป็นมัน** เมื่อต่อยออกจะเห็นไข่ขาวเป็นน้ำใสและไข่แดงขยายแผ่กว้างออก แสดงว่าไข่เก่า

ข. **ถ้าเปลือกด้าน** เมื่อต่อยออกจะเห็นไข่ขาวเกาะรวมตัวกันและไข่แดงจะเห็นเป็นฟองเล็ก แสดงว่าไข่ใหม่

ถ้าจะต้มไข่ให้เป็นยางมะตูม นำไข่ใส่ชามพร้อมเกลือเล็กน้อย เทน้ำร้อนลงในชามจนท่วมไข่แล้วปิดฝาทิ้งไว้ ๑ นาที เทน้ำทิ้ง แล้วเทน้ำร้อนลงให้ท่วมไข่อีกครั้งเป็นครั้งที่ ๒ แล้วปิดฝาไว้อีกประมาณ ๒ นาที เกลือจะช่วยให้ปอกเปลือกง่ายขึ้น ใช้หม้อเคลือบขนาด ๘ นิ้วใส่ไข่เทน้ำร้อนเดือดให้ท่วมทิ้งให้เย็น ปอกเปลือกแล้วทั้งไข่ขาว — แดงจะน่ารับประทานพอดี **ถ้าต้องการให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง** ขณะที่ต้มไข่ให้คอยเขี่ยให้ไข่กลิ้งพลิกอยู่ตลอดเวลาประมาณ ๓ นาที แล้วปล่อยทิ้งให้สุกแล้วแต่จะชอบแข็งมากน้อยเพียงใด

ไข่ดาวน้ำ ใส่น้ำลงในกะทะ ต่อยไข่ใส่ชามคอยไว้เมื่อน้ำเดือดใช้ทัพพีกวนน้ำให้หมุนเป็นวงกลม เทไข่ใส่ลงในน้ำเดือด พอไข่อยู่ตัวใช้ตะหลิวตักน้ำร้อนราดบนฟองไข่ จะเห็นไข่แดงอยู่ตรงกลาง ตักไข่ขึ้นใส่จาน

จะเลือกเปลือกไข่สีแดงหรือสีขาวดี ไม่อาจจะบอกได้ว่าสีใดดีกว่ากัน แต่มีข้อคิดอยู่ว่า แคโรทีนที่อยู่ในผักที่ไก่กินเข้าไปจะออกมาในรูปเปลือกสีแดง จึงคิดว่าควรจะเลือกไข่ไก่ที่มีเปลือกสีแดงดีกว่าเปลือกสีขาว (พันธ์เล็กฮอนเปลือกสีขาว)

๔๔. **ผัดผักให้สีสวย** ต้องใช้ไฟแรง ๆ ผัดเร็ว ๆ แล้วรีบตักขึ้น

๔๕. **ต้มผักให้สีสวย** ต้มน้ำให้เดือดไฟแรงใส่เกลือ เมื่อใส่ผักแล้วคนผักให้ทั่วแล้วรีบเทใส่กระชอนเขี่ยให้ผักกระจาย

๔๖. **ต้มเนื้อให้เปื่อย** ใช้ไฟอ่อนรุม ๆ จะได้เนื้อที่อ่อนนุ่มอร่อย

๔๗. **น้ำเชื่อมที่โรยฝอยทอง** ถ้าต้องการจะให้ฝอยทองเป็นเงาสวยให้ใส่น้ำมันพืชลงในน้ำเชื่อมด้วยเล็กน้อย

๔๘. **เวลาผสมสังขยาจะทราบว่าหวานใช้ได้หรือยัง** ให้สังเกตดูว่าถ้ามือที่ขยำสังขยาเย็นจัดแสดงว่าหวานใช้ได้

๔๙. **สาคูเปียก** ให้เม็ดสาคูบานเสียก่อนใส่น้ำตาลมิฉะนั้นสาคูจะไม่สุก

ลวกสาคูเม็ดใหญ่ เมื่อเทสาคูใส่น้ำเดือดคนให้เข้ากันทิ้งไว้สัก ๓—๕ นาที ช้อนขึ้นแช่น้ำเย็นทำดังนี้ ๓ ครั้ง ถ้าไม่แช่น้ำเย็นสาคูจะไม่สุก

๕๐. **สาเกเชื่อม** ก่อนจะเชื่อมจะต้องแช่ด้วย ก. สารส้ม ข. น้ำปูนใส ค. ดินสอพอง

๕๑. **วิธีแช่ข้าวเหนียว** ก่อนแช่ต้องเลือกเปลือกข้าวและข้าวสารออกให้หมดซาวให้สะอาดเทน้ำทิ้งให้หมด แล้วใช้น้ำแช่ให้ท่วมข้าวเหนียว แช่ค้างคืนเช้าขึ้นเทน้ำออกไม่ต้องแตะต้องเมล็ดข้าวเลย (จะทำให้เม็ดข้าวเหนียวหักเละ) ถ้าต้องการจะหุง—นึ่งข้าวเหนียวอย่างกระทันหัน ให้ล้างให้สะอาดแล้วแช่ด้วยน้ำอุ่น ๆ จะช่วยได้บ้าง

๕๒. **ใช้ไข่แดงของไข่เค็ม** แทนกะปิในกรณีที่ไม่รับประทานกะปิ

๕๓. **ผักสด ผลไม้ต่าง ๆ** ผักสวนครัว ถ้าจะเก็บไว้ให้ยาวนานควรห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์จะช่วยได้เป็นอย่างดี

๕๔. **วิธีบรรจุอาหารลงในขวดไว้รับประทานได้นาน ๆ** ใช้ขวดที่ทนความร้อนได้เช่นขวดกาแฟ หรือ ขวดชา ล้างให้สะอาดต้มในน้ำเดือดทิ้งไว้ให้แห้ง นำอาหารที่จะเก็บไว้รับประทาน เช่น แกงเผ็ด แกงมัสหมั่น ต้มยำกะทิ น้ำพริกปลาร้า การเลือกขวดก็จะต้องดูให้พอกับสมาชิกในครอบครัว ถ้าเป็นประเภทน้ำพริกปลาร้าขวดขนาดเล็ก

หน่อย ถ้าเป็นซุปข้าวโพด ควรใช้ขวดกาแฟขนาดใหญ่บรรจุอาหารที่ทำสำเร็จแล้วลงขวดให้เหลือที่ว่างปากขวดลงมาประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำขวดที่บรรจุอาหารเรียบร้อยแล้วเรียงลงในรังถึง ระยะให้ห่างกันพอควร ใช้ฝาขวดปิดไว้ (ไม่ต้องปิดแน่น) เมื่อน้ำเดือดจับเวลา ๓๐ นาที รีบเปิดฝารังถึงออกใช้ผ้าสะอาดจับฝาขวดหมุนให้แน่นที่สุดทำเร็ว ๆ ให้หมดทุกขวดยกรังถึงลง ทิ้งให้เย็น เก็บไว้ในตู้เย็น (ถ้าไม่มีตู้เย็นก็เก็บไว้ในที่เย็น ๆ) ข้าวโพดคลุกใช้ข้าวโพดที่ต้มแล้วฝานบาง ๆ ผสมมะพร้าวลงด้วยแล้วบรรจุขวด ทำดังกล่าวเวลาไม่มีอะไรจะรับประทานหรือไม่มีเวลาจะประกอบ จะได้นำมารับประทานได้ รสชาดยังคงอร่อยและหวานเช่นเก็บมาจากต้นใหม่ ๆ

๕๕. **แป้งชุบ** แป้งสาลี ๑ ถ้วย น้ำกะทิ ½ ถ้วย น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำปูนใส ๒ ช้อนโต๊ะ (จะไม่ใส่ก็ได้เพราะกะทิและน้ำมันช่วยให้แป้งกรอบแล้ว) ไข่แดง ๑ ฟอง เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

๕๖. **ตับบด** (เป็ด—ไก่—ห่าน หมูเนื้อ) ๓ ขีด มันของเนื้อสัตว์ ๑ ขีด ลวกน้ำร้อน เนย ๒ ช้อนโต๊ะ นมสด ¼ ถ้วย ลูกจันทร์ป่น ๑—๒ ช้อนชา เกลือ พริกไทยป่นอย่างละ ๑ ช้อนชาหรือแล้วแต่ชิม บดตับกับมันผสมนมสดลงด้วยแล้วผสมเครื่องปรุงต่าง ๆ ทั้งหมดนึ่งให้สุก

๕๗. **น้ำจิ้ม** กระเทียม พริกเหลือง โขลกละเอียดผสมน้ำส้ม เกลือ น้ำตาลทรายชิมรสตามชอบเคี่ยวให้เหนียวพอควร

๕๘. **ปลา** เมื่อยังไม่รับประทานใช้สันมีดขูดให้สะอาดไม่ต้องล้างเก็บใส่ตู้เย็น เมื่อรับประทานจึงนำออกมาล้าง อย่าลืมเอาไส้ปลาออกด้วย เพราะถ้าทิ้งไว้จะทำให้เน่าเร็วขึ้น

๕๙. **มันต่าง** ๆ ต้องเก็บในที่อุ่น ๆ ถ้ามันนิ่ม ก่อนทอดให้แช่น้ำจะช่วยให้แข็งกรอบขึ้น

๖๐. **นมข้น** เมื่อเปิดกระป๋องแล้วจะต้องเทใส่ภาชนะอื่นอย่าเก็บไว้ในกระป๋องอย่างเดิม

๖๑. **หน่อไม้ต่าง** ๆ เมื่อซื้อมาและสังเกตว่าค่อนข้างจะค้างหลายวัน เมื่อเวลาต้มเอาความขื่นขมทิ้งให้ใส่น้ำตาลทรายลงนิดหน่อยจะช่วยให้หน่อไม้มีรสหวานขึ้นเมื่อนำมาประกอบอาหาร

๖๒. **การลอยน้ำดอกไม้** ถ้าจะนำน้ำดอกไม้มาประกอบอาหารหวาน เช่นทำน้ำกระทิ จะต้องต้มน้ำให้เดือดแล้วทิ้งให้เย็นจึงจะนำมาลอยดอกไม้ ส่วนดอกไม้เช่นดอกมะลิจะต้องให้ดอกมะลิเริ่มแย้มเสียก่อนจึงลอยลงในน้ำได้ ถ้ามะลิยังตูมอยู่อย่าลอยลงจะทำ-

ให้ดอกมะลิสำลักน้ำและกลิ่นหอมสู้ชนิดที่มะลิเริ่มแย้มไม่ได้ อย่าลอยจนแน่นภาชนะ เลือกซื้อมะลิที่ดอกแก่ใหญ่ ถ้าดอกอ่อนเล็กจะไม่หอม ดอกมะลิเริ่มแย้มก็คงจะเป็นเวลา ๑๘.๓๐—๑๙.๐๐ น. เก็บดอกออกตอนเช้า ควรเป็นเวลา ๖.๐๐ น. ถ้าทิ้งไว้จะทำให้ดอกมะลิเริ่มเปลี่ยนกลิ่นทำให้ไม่หอม ถ้าเป็นดอกกระดังงาควรเลือกดอกสีเหลืองจัด ๆ ลนด้วยควันเทียนอบเสียก่อน

๖๓. **เวลาตีน้ำสลัด** เมื่อจะปรุงรสเปรี้ยวเช่นใส่น้ำส้ม น้ำมะนาว จะต้องคนตลอดเวลาอย่าหยุดมือเพราะจะทำให้ไข่สุกรวมตัวเป็นก้อน เมื่อคนได้ที่แล้ว จะต้องคนตลอดเวลาจนเย็นมิฉะนั้นน้ำสลัดจะเป็นลูก ถ้าต้องการจะได้น้ำสลัดที่แปลกกว่าที่เคยรับประทานอยู่ตามปกติให้เติมซอสมะเขือเทศและซอสพริกศรีราชาลงไปก็จะกลายเป็นน้ำสลัดสีชมพู มีรสชาดแปลกออกไปอีกเรียกว่า Chef salad

๖๔. **เมื่อแป้งสาลีในบ้านไม่มี** ใช้แป้งต่อไปนี้แทนได้ แป้งข้าวเหนียว ๒ ส่วนต่อแป้งข้าวจ้าว ๑ ส่วน

๖๕. **ดอกไม้ที่นำมาประกอบอาหารได้** คือ ดอกเข็ม ดอกโศรกระย้า ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน ดอกพยอม ดอกแค ดอกพวงชมภู ดอกลั่นทมขาว ดอกบานไม่รู้โรยดอกอ่อน ๆ ดอกทุเรียน ดอกมะรุม ดอกนางนูน ดอกขี้เหล็ก ดอกดิน ดอกฟักทอง ดอกข่า ดอกกระทืน ดอกงิ้ว ดอกงิ้วดำ (กล่าวกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะ) ดอกหอม ดอกคะน้า ดอกไม้กวาด(ดอกกุยฉ่าย) ดอกมะระ ดอกกระเจียบ ดอกผักเสี้ยน ดอกกุ่ม

๖๖. **วิธีดองหน่อไม้** หน่อไม้ไผ่ตงหรือสีสุก หั่นให้บาง ๆ ใช้น้ำซาวข้าวผสมกับเกลือเทใส่ให้ท่วม

๖๗. **ล้างปลาที่มีเมือก** จะล้างให้หมดและสะอาดให้ล้างด้วยน้ำเกลือ

๖๘. **มือแสบร้อนด้วยพริกหรือกระเทียม** ให้ล้างด้วยเกลือป่นจะทำให้หายแสบร้อน

๖๙. **ตีไข่ให้ขึ้นเร็ว** ต้องใส่เกลือเล็กน้อย และตีไปทางเดียวกัน ตีให้ขึ้นมาก ๆ ช่วยให้ย่อยง่ายเวลาเจียวต้องใส่น้ำมันมาก ๆ จึงจะฟูดี

๗๐. **เคี่ยวน้ำกะทิ** อย่าปิดฝาคอยคนเสมอ ๆ จะได้กะทิข้นเป็นเนื้อเดียวกันไม่เป็นฝาลอยข้างหน้า

๗๑. **ดินประสิว** ไม่ควรนำมาประกอบอาหารเพราะมีแต่ให้โทษมิได้ให้คุณ อย่าใช้ดีกว่า ผงกันบูดก็เช่นเดียวกัน มีวิธีที่ทำถูกต้องดีกว่าใช้ผงกันบูด

๗๒. **ด่างทับทิม** ไม่ฆ่าเชื้อโรคในด้านโภชนาการ ทางที่ดีควรล้างผักให้สะอาดดีกว่า ส่วนด่างทับทิมนั้นให้ผลทางด้านจิตใจเท่านั้น

๗๓. **มันเชื่อม** ก่อนเชื่อมแช่ด้วยน้ำปูนใสหอมกว่าแช่ด้วยสารส้ม ก่อนเชื่อมล้างน้ำปูนให้สะอาด ลวกน้ำร้อนเสียก่อนแล้วจึงเชื่อมด้วยน้ำตาลอย่าข้น ค่อย ๆ เติมน้ำตาลลงและช้อนฟองทิ้ง

๗๔. **กะทะที่ละเลงขนมเบื้องญวน** เวลาจะละเลงไฟต้องปานกลาง กระทะไม่ร้อนจัด ใช้ผ้าจุ่มน้ำมันเช็ดกระทะเท่านั้นจะได้แป้งกรอบบาง ให้แป้งจับกระทะเริ่มเหลืองเสียก่อนจึงใส่ไส้และใส่น้ำมัน กระทะละเลงขนมเบื้องอย่านำไปประกอบอาหารอย่างอื่น ใช้ละเลงขนมเบื้องเท่านั้น

๗๕. **วิธีเตรียมเตาขนมครก** หรือเรียกอีกอย่างว่าสุมเตา ใช้มะพร้าวที่ยังไม่ได้คั้นใส่ให้เต็มแล้วใส่ไฟอ่อน ๆ สุมตลอดทั้งวัน รุ่งขึ้นเปลี่ยนมะพร้าวใหม่สุมทั้งวันเช่นเดียวกัน รุ่งขึ้นวันที่ ๓ เช็ดมะพร้าวให้สะอาดใส่น้ำมันพืชลงหล่อตลอดทั้งวันเช่นเดียวกัน

๗๖. **ก่อนเชื่อมกล้วย** ปอกเปลือกผ่ากล้วยตามต้องการลงในน้ำปูนใส แล้วนำลงเชื่อมจะช่วยทำให้ยางกล้วยตกค้างอยู่ในน้ำปูนใส

๗๗. **ผัดน้ำพริกแกงเผ็ด** จะต้องค่อย ๆ เคี่ยวกะทิและน้ำพริกให้แตกมันมาก ๆ และค่อย ๆ เติมน้ำกะทิทีละน้อยอย่าให้ร้อน ถ้าใส่มากจะไม่ได้สีน้ำแกงที่สวยและกะทิจะใสไม่สวย

๗๘. **ก่อนจะทำเค้ก** ต้องติดเตาอบรอไว้ก่อน แป้งจะต้องตากแดดก่อนแล้วร่อนจึงตวงแป้ง ตวงให้เบามือ ผงฟู เกลือ แป้ง ร่อน ๓ ครั้งเพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันดี

๗๙. **วิธีทำกล้วยตาก** เลือกกล้วยหอม หักมุข กล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า ที่งอมมาก ๆ ล้างด้วยน้ำปูนใสที่ใส่เกลือเล็กน้อย น้ำปูนจะช่วยให้กล้วยสีสวย เวลาจะรับประทานทอดด้วยเนย และราดหัวกะทิข้น ๆ แช่เย็น

๘๐. **วิธีทำแป้งขนมเทียน** แป้งข้าวเหนียวผง ๑๐ ขีด น้ำตาลปี๊บ ๘ ขีด น้ำสุกประมาณ ๔ ถ้วยตวง นำส่วนผสมนวดทิ้งไว้อย่างน้อย ๑ สัปดาห์จึงนำมาทำ (น้ำตาลหวานช่วยรักษาแป้งไม่ให้บูดเสียเก็บไว้นาน ๆ ไม่เป็นไร)

๘๑. **แป้งขนมโก๋ญวน** โม่น้ำตาลไม่ต้องให้ละเอียดมากนัก ผสมน้ำสุกลงพอน้ำตาลอึมตัวพอชื้นเล็กน้อย ใช้แป้งขนมโก๋ ๒ ส่วนต่อน้ำตาลที่อึมตัวแล้ว ๑ ส่วน ผสมให้เข้ากันจะทำไว้หลายเดือนยิ่งดี

๘๒. **การดองผักต่าง ๆ** ไม่ต้องเคล้าเกลือเพราะเกลือจะทำให้ผักนุ่มไม่กรอบ ต้องทิ้งให้น้ำเย็นก่อนเทใส่ผัก

๘๓. **การเชื่อมน้ำเชื่อมให้ขาว** ใช้เปลือกไข่และไข่ขาวเล็กน้อยจะช่วยให้น้ำเชื่อมมีสีขาวขึ้น

๘๔. **วิธีเตรียมทำน้ำปูนใสไว้ใช้** ผสมปูนแดงที่ไม่ใส่สีเสียดผสมน้ำมาก ๆ ให้มีสีแดงจัด ๆ ใส่กระถางเคลือบไว้ ทิ้งไว้นาน ๆ ยิ่งหอมดีกว่าทำปัจจุบัน เวลาจะใช้รินเอาแต่น้ำปูนใสออกมาใช้

๘๕. **ใช้ด้ายหลอดแทนเครื่องตัดไข่** เมื่อไม่มีเครื่องตัดไข่ใช้ด้ายหลอดขึงให้ตึงใช้ตัดแทนเครื่องตัดไข่ได้

๘๖. **วิธีทำให้เนื้อบดปั้นก้อนทอดอ่อนนุ่ม** ให้ผสมมันของเนื้อหรือมันของหมูลงในอัตราส่วน ๑ กิโลกรัม ให้ใส่มันลงประมาณ ๓ ขีด

๘๗. **เวลาคลุกข้าวเม่าให้นุ่มอร่อย** ให้คลุกด้วยน้ำเกลือเค็มอ่อน ๆ และหัวกะทิด้วยจะช่วยให้อร่อยขึ้น เวลาจะรับประทานก็รับประทานกับมะพร้าวทึนทึกขูดฝอยและน้ำตาลทราย

๘๘. **ทอดปลาไม่ติดกะทะ** ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัดตะหลิวต้องร้อนด้วย (ถ้าตะหลิวไม่ร้อนเนื้อปลาจะติด) น้ำมันต้องมาก เมื่อใส่ปลาลงไปไม่ต้องกลับบ่อย ๆ พอปลาเริ่มเหลืองลดไฟ เมื่อเหลืองได้ที่กลับอีกข้างลงทอด

๘๙. **ข้าวเหนียวเหลือง** เก็บข้าวจ้าวและกากออกให้หมด ซาวให้สะอาด เทน้ำทิ้ง ใส่น้ำให้ท่วมข้าวเหนียว ใส่ขมิ้นลงนิดหน่อยสีอ่อน ๆ สีขมิ้นจะจับที่เม็ดข้าวเหนียว

๙๐. **ทอดเนื้อเค็มต่าง ๆ ให้อร่อย** จะต้องย่างด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองอ่อนที่สุดทั้ง ๒ ด้าน แล้วใช้ไม้ตีพริกทุบให้นุ่มแตกออกจากกันแต่ยังติดเป็นแผ่น ทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดไฟปานกลาง

๙๑. **เนื้อปลีน่อง** ให้น้ำเนื้ออร่อยกว่าเนื้อตะโพกและเนื้อตรงส่วนอื่น ๆ ถ้าทำถูกวิธีคือเคี่ยวไฟอ่อน ๆ รุม ๆ ใช้เวลานาน ๆ

๙๒. **ไก่มีอายุอร่อยกว่าไก่กระทง** เพราะได้สารอาหารมากกว่าไก่รุ่น ๆ ไก่กระทงที่ได้รับสารอาหารน้อยกว่า จึงได้น้ำและเนื้ออร่อยกว่า

๙๓. **วิธีลวกบะหมี่** นำบะหมี่คลี่ให้กระจายนำใส่ที่ลวกนำใส่ในน้ำเดือด ใช้ไม้คนให้สุกและนำลงมาแช่ในน้ำเย็นและนำกลับลงในน้ำเดือดอีกครั้ง สลัดให้น้ำแห้งคลุกด้วยกระเทียมเจียว เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน

๙๔. **กระเทียมหอมที่เปลือก** ควรให้มีเปลือกบาง ๆ เหลือไว้บ้าง เวลาเจียวให้เหลืองอ่อนบนเตา รีบยกลงให้เหลืองข้างล่าง ถ้าเหลืองบนเตาแล้วยกลงจะไหม้

๙๕. **การป่นพริกแห้ง** ตากพริกบนสังกะสีความร้อนทำให้สังกะสีร้อนจัด แล้วโขลกพริกที่กำลังร้อนให้ละเอียดและใช้แล่งร่อนพริกให้เป็นผงละเอียด จะได้พริกที่คงสภาพเดิมทั้งสีและกลิ่นดีกว่าทอดพริกและนำมาป่นให้ละเอียด ทำให้สีเปลี่ยนและกลิ่นก็เปลี่ยนไปด้วย

๙๖. **ดองเห็ดด้วยวิธีง่าย ๆ** ล้างเห็ดต่าง ๆ ให้สะอาด อย่าให้มีดินติดเลย ใส่ตะแกรงให้สะเด็ด-น้ำ นำใส่หม้อเคลือบ นำน้ำปลาดีราดลงบนเห็ดเล็กน้อยแล้วนำไปนึ่ง เวลาจะรับประทานใส่หอมซอย พริกขี้หนู มะนาว ถ้าไม่เค็มใส่น้ำปลาได้ตามใจชอบ

๙๗. **คำว่าสปันเค้ก** หมายถึงเค้กที่ไม่ได้ใส่ผงฟู

๙๘. **วิธีทำหน้าเค้กที่ง่ายและอร่อย** ไอซิงค์ ๑ ถ้วย เนย ๑/๒ ถ้วย คริสโก้ ๑/๒ ถ้วย นมสด ๓ ช้อนโต๊ะ สีทำขนม ๒—๓ หยด คนให้เข้ากันใช้ได้

๙๙. **น้ำพริกกะปิชาวสวน** โขลกกระเทียม กุ้งแห้ง กะปิ ไม่ต้องให้ละเอียด ใส่มะอึก ระกำ ส้มเหม็น พริกขี้หนูสวนใช้ทั้งก้านจะช่วยทำให้หอมยิ่งขึ้น ใส่มาก ๆ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปึก มะนาว ให้รสเปรี้ยวนำ จะใส่แมงดาชนิดเป็นตัวหรือกลิ่นแมงดานาก็ได้

๑๐๐. **วิธีเชื่อมน้ำเชื่อม** น้ำตาล ๑ ถ้วยต่อน้ำดอกไม้สด ๑/๒ ถ้วย

๑๐๑. **ส่วนสัดของสลิ่ม** แป้งถั่ว ๑ ถ้วย ต่อน้ำ ๕ ๑/๒ —๖ ถ้วย

๑๐๒. **การทำเยลลี่** เยลลี่แผ่น ๖ แผ่น ต่อน้ำ ๑ ถ้วยตวง

๑๐๓. **ผักกรอบและสีสวย** แช่ด้วยสารส้มหรือน้ำมะนาวช่วยทำให้ผักกรอบ และสีสวยไม่ดำ

๑๐๔. **หมูหวานอร่อยและเนื้อหมูใส** ต้องต้มหมูให้เปื่อยด้วยน้ำน้อย ๆ จึงใส่น้ำตาลปึกหัวหอมและเคี่ยวนาน ๆ ไฟรุม ๆ

๑๐๕. **คุณค่าของผักสด** ใบของผักให้คุณค่ามากกว่าก้านเป็น ๑๐ เท่า

๑๐๖. **น้ำด่างขี้เถ้าจากเตาไฟ** ใช้แช่ปลาหมึกแห้ง ๑—๒ คืนก็จะพอง

๑๐๗. **ประหยัดเงิน ประหยัดเวลา** ด้วยการจัดหาภาชนะในการหุงต้ม เช่น หม้อแกงขนาดเท่าชามแกงใช้เป็นภาชนะหุงต้ม แล้วยกขึ้นรับประทานแทนชามแกง เมื่อแกงเหลือก็เก็บใส่ตู้เย็นไว้ เช้าขึ้นก็นำออกอุ่น และรับประทานได้เลย เป็นการประหยัดไม่

ต้องล้างทั้งชามแกงและภาชนะในการหุงต้ม ส่วนจานผัดใช้ภาชนะเคลือบที่จะตั้งอุ่นเมื่ออาหารเหลือ จะช่วยประหยัดเวลาประหยัดเงินเช่นกัน

๑๐๘. **เด็กที่เกิดมาจะแข็งแรงสมบูรณ์เฉลียวฉลาด** จะต้องเกิดจากมารดาที่กินอาหารครบหลัก ๕ หมู่ เช่น แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ไขมันจากพืช ผักสด ผลไม้ อย่างเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายพอเหมาะ พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ

น้ำมันพืชกับน้ำมันหมู

อรวินท์ โทรกี

แต่ก่อนคนไทยแทบทุกครัวเรือนเคยใช้แต่น้ำมันหมูปรุงอาหาร น้ำมันพืชที่เคยใช้กันก็คือน้ำมันบัวหรือน้ำมันมะพร้าว ซึ่งใช้เพียงทอดกล้วยแขกหรือทอดขนมเท่านั้น

เมื่อประมาณสิบปีกว่ามานี้ มีโรงงานกลั่นน้ำมันพืชตั้งขึ้นในประเทศหลายโรงใช้วัตถุดิบหลายอย่าง เช่น เมล็ดฝ้าย ถั่วเหลืองและรำ เป็นต้น

คนไทยจำนวนมากจึงหันไปใช้น้ำมันพืช เพราะสะดวกและเก็บได้นานกว่า บางคนก็เปลี่ยนไปใช้น้ำมันพืชเพราะกลัวโคเลสเตอรอลหรือกลัวอ้วน หลายคนอยากจะเปลี่ยนตาม แต่ยังไม่แน่ใจว่าน้ำมันพืชจะมีประโยชน์ต่อร่างกายเท่ากับน้ำมันหมู

ทั้งน้ำมันหมูและน้ำมันพืชมีข้อได้เปรียบและเสียเปรียบซึ่งจะกล่าวต่อไป ผู้ใช้ควรพิจารณาและเลือกน้ำมันใช้ตามความต้องการและเหมาะสมของแต่ละคน

ด้านราคา ในขณะที่เศรษฐกิจตกต่ำ แม่บ้านควรพิจารณาราคาก่อนเรื่องอื่น ถ้าน้ำมันพืชขนาดขวดละหนึ่งลิตร ราคาควบคุม ๒๒ บาท ส่วนมันหมูราคากิโลกรัมละ ๒๐ บาทเจียวแล้วได้น้ำมันน้อยกว่า คือได้ไม่ถึงหนึ่งลิตร แต่ก็ได้กากหมูเป็นของแถมสำหรับคลุกข้าวหรือประกอบอาหาร เช่น ทำยำกากหมูเป็นต้น ในยามที่เงินขาดมือแม่บ้านอาจแบ่งซื้อมันหมูเพียงขีดหรือสองขีดได้ แต่น้ำมันพืชมักไม่แบ่งขาย มีขายเพียงสองขนาด ขนาดเล็กขวดละครึ่งลิตร และขนาดใหญ่หนึ่งลิตร

ด้านความสะดวก น้ำมันหมูต้องเสียเวลาเตรียม ตั้งแต่หั่นมันหมู เจียวน้ำมัน กว่าจะได้ตักใส่ภาชนะก็กินเวลาอย่างน้อยเกือบครึ่งชั่วโมง แล้วใช้ได้เพียงไม่กี่วันก็ต้องเจียวใหม่ ถ้าเจียวไว้ล่วงหน้าหลายวันก็มีกลิ่นหืน ตรงกันข้าม น้ำมันพืชเก็บไว้นานกว่าน้ำมันหมู ทั้งไม่เสียเวลาเตรียม แม่บ้านที่ทำงานนอกบ้านด้วยมีเวลาประกอบอาหารน้อย ข้อนี้น้ำมันพืชย่อมได้เปรียบน้ำมันหมู

ด้านกลิ่นรส น้ำมันหมูมีรสชาติมากกว่าน้ำมันพืช คนไทยใช้น้ำมันหมูมานานชินกับรสอยู่แล้ว เวลาใช้น้ำมันหมูผัดหรือทอดย่อมรู้สึกอร่อยกว่า ทำให้ไม่กล้าเปลี่ยนไปใช้น้ำมันพืช บางคนเปลี่ยนใช้น้ำมันพืชได้เพียงชั่วคราวก็กลับมาใช้น้ำมันหมูอีก บางครั้งแม่บ้านอยาก

เปลี่ยนน้ำมันแต่ก็ไม่สำเร็จ เพราะแม่ครัวไม่ยอม อาหารไทยหลายอย่างต้องเจียวน้ำมันให้หอมเสียก่อนจึงจะปรุงรสต่อไปได้ เช่น กระเทียมเจียว หอมเจียว ถ้าใช้น้ำมันพืชเจียวสิ่งเหล่านี้ รสจะด้อย

ด้านคุณค่าทางอาหาร น้ำมันพืชให้พลังงานเท่ากับน้ำมันหมู กล่าวคือไขมัน ๑ กรัมให้พลังงาน ๙ คาลอรี น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู ๑ ช้อนชาให้พลังงาน ๔๕ คาลอรีเท่ากัน คนส่วนมากเข้าใจผิดไปว่าน้ำมันพืชให้พลังงานน้อยกว่ามันหมู จึงพยายามใช้น้ำมันพืชลดความอ้วน ที่ถูกควรจะลดพลังงานคือลดไขมันทุกชนิดจึงจะลดน้ำหนักได้ ตรงกันข้าม พ่อแม่หลายคนเป็นห่วงว่าถ้าให้เด็กกินน้ำมันพืชจะไม่อ้วนท้วนแข็งแรงเท่ากับเด็กอื่น ข้อนี้ตอบได้ว่าน้ำมันหมูและน้ำมันพืชทำให้อ้วนได้เท่าๆ กัน

ข้อแตกต่างระหว่างน้ำมันพืชกับน้ำมันหมูในด้านคุณค่าทางอาหารอีกข้อหนึ่งก็คือน้ำมันพืชไม่มีโคเลสเตอรอล น้ำมันหมูมีโคสเลสเตอรอลมาก นอกจากนี้น้ำมันพืชและน้ำมันหมูมีกรดไขมันต่างกัน น้ำมันพืชมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวมากกว่าน้ำมันหมู จากการทดลองพบว่าคนที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เมื่อเปลี่ยนไปใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดจะลดลง กรดไขมันที่มีบทบาทสำคัญในการลดโคเลสเตอรอล คือกรดลิโนเลอิค กรดนี้มีมากในน้ำมันที่สกัดจากถั่วเหลือง ข้าวโพด รำ และเมล็ดทานตะวัน และมีมากที่สุดในน้ำมันที่สกัดจากเมล็ดดอกคำฝอย

อย่างไรก็ตาม การใช้น้ำมันพืชเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดเท่านั้น การลดโคเลสเตอรอลต้องใช้หลายวิธีประกอบกัน เช่น ลดปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร ลดปริมาณไขมันทั้งหมด เปลี่ยนชนิดของไขมัน ลดน้ำหนัก และออกกำลังกายเป็นต้น ถ้าสมาชิกในครอบครัวยังไม่มีปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ก็ยังไม่จำเป็นที่จะต้องเลิกใช้น้ำมันหมู

หวังว่าบทความนี้คงจะช่วยให้พ่อบ้านแม่เรือนสามารถชั่งน้ำหนักระหว่างข้อดีและข้อเสียของน้ำมันทั้งสองชนิดนี้ได้ และเลือกใช้น้ำมันชนิดที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว

สีนั้นสำคัญไฉน

อรวินท์ โทรกี

พ่อบ้านแม่เรือนที่จ่ายตลาดเองคงจะสังเกตเห็นว่า ในปัจจุบัน อาหารที่วางเสนอให้เลือกจำนวนมากมีสีสรรเตะตา เชื้อเชิญให้หยุดชม หากสีเหล่านั้นเป็นสีตามธรรมชาติของอาหาร อวดความใหม่สดของอาหาร ก็คงแลดูน่ากิน แต่ถ้าสีนั้นเกิดจากการปรุงแต่งด้วยสีสังเคราะห์จนงดงามเกินเหตุ อาจจะน่าดูเท่านั้น แต่กลับไม่น่ากิน ทั้งยังชวนให้ขยาดจนไม่อยากลิ้มรส เพราะเกรงว่าอาจใช้สีผสมอาหารที่ไม่ปลอดภัย

สีนั้นสำคัญไฉน

สีช่วยให้อาหารน่าดูและน่ากิน คุณย่าคุณยายของเรารู้จักปรุงแต่งให้อาหารมีสีสรรน่ากินมานานแล้ว เป็นสีง่าย ๆ และไม่มีอันตราย สารที่ให้สีคือสิ่งที่หาได้ในบ้าน สีดำของขนมเบียกปูนเป็นสีถ่าน ได้จากกะลามะพร้าวเผาไฟ สีเขียวของขนมชั้นมาจากใบเตย สีแดงจากเลือดที่หัวปลาช่วยให้สีของปลาแห้งดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีสีจากขมิ้น จากครั่ง และจากดอกอัญชันอีกเป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในสมัยก่อน มิได้ใช้สีผสมอาหารอย่างพร่ำเพรื่อเช่นปัจจุบัน อาหารใดมีสีสวยอยู่แล้วก็ปล่อยให้สวยงามตามธรรมชาติ ผักและผลไม้ไม่ต้องย้อมสี เพียงจัดวางอย่างมีศิลปะหรือแกะสลักตกแต่งเพิ่มเติมก็งดงามเกินพอแล้ว พ่อบ้านแม่เรือนจึงเลือกซื้ออาหารโดยใช้สีเป็นเครื่องตัดสินคุณภาพได้โดยไม่ลังเล

ตรงกันข้าม สมัยนี้ พ่อค้าแม่ค้าใช้สีผสมอาหารอย่างพร่ำเพรื่อ และในปริมาณมากเสียจนพ่อบ้านแม่เรือนไม่อาจใช้สีเป็นเครื่องวัดความสดหรือคุณภาพของอาหารได้ อาจจะเป็นเพราะผู้ขายไม่แน่ใจว่า สีธรรมชาติของสินค้าของตนนั้นสวยงามพอที่จะดึงดูดใจลูกค้า หรืออาจต้องการกลบเกลื่อนความด้อยคุณภาพของสิ่งนั้น ตัวอย่างเช่น แต่เดิมทองหยอดมีสีเหลืองสวยเพราะใส่ไข่แดงมากพอ ต่อเมื่อใส่ไข่แดงน้อยไป ก็กลายเป็นสีเหลืองซีด ต้องกลบเกลื่อนด้วยสีสังเคราะห์จนเป็นสีแสดจัด

เมื่อแรก ก็ใส่สีเพราะต้องการดึงดูดลูกค้า โดยเฉพาะเด็ก ๆ ต่อมาใส่เพลินจนดูผิดธรรมชาติ ทั้งยังใส่ไม่เลือก แม้อาหารที่ไม่ควรใส่ก็ใส่ สีกลายเป็นเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ ผู้บริโภคทั้งเด็กและผู้ใหญ่พลอยเคยชินกับสีเหล่านี้ จนลืมคำนึงถึงอันตรายจากสีผสมอาหารไปเลย

ถ้าพ่อบ้านแม่เรือนอยากเห็นประจักษ์ว่า อาหารผสมสีมีขายมากมายเพียงไร ก็ลองสำรวจตลาดใกล้บ้านหรือตลาดนัดสนามหลวง ไม่ว่าจะเป็นตลาดใด คงได้พบกุ้งแห้งย้อมสี ทับทิมกรอบสีเขียวหรือสีแดงสด ขนมสาลี่สีชมพูจัด ลูกกวาดลูกอมหลากสี น้ำหวานใส่สี ไส้กรอกสีชมพูเข้ม สับปะรดและละมุดย้อมสี น่าฉงนว่า เราจะหลีกเลี่ยงอาหารผสมสีที่ไม่เป็นอันตรายได้อย่างไร

ครั้งหนึ่งผู้เขียนไปตลาดนัด ได้เห็นกับตาว่า แม้น้ำพริกกะปิก็ใส่สี แม่ค้าตำน้ำพริกเสร็จ เทใส่ชามอ่างพลาสติคใบใหญ่ แล้วตามด้วยสีสังเคราะห์ถึงสามช้อนพูน ที่จริงไม่น่าต้องใส่สีเลย เพราะน้ำพริกกะปิมีทั้งมะเขือพวงและพริกขี้หนูสีต่าง ๆ ลอยอยู่ ทำให้สีน่ากินอยู่แล้ว

สีที่ใช้ผสมอาหารมีหลายประเภท อาจเป็นสีธรรมชาติที่สกัดจากพืชผัก ผลไม้และสัตว์ เช่นสีแดงจากครั่ง สีน้ำตาลไหม้ สีเขียวจากใบเตย หรืออาจจะเป็นสีที่ได้จากการสังเคราะห์

สีสังเคราะห์ที่ละลายน้ำ หรือสีที่ร่างกายไม่ดูดซึม ก็ไม่เป็นอันตราย แต่สีสังเคราะห์บางอย่างที่ละลายในไขมันร่างกายดูดซึมและสะสมไว้อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกาย นักวิทยาศาสตร์พบว่าสีบางชนิดทำให้เกิดเนื้องอกที่ตับ บางอย่างทำให้เป็นมะเร็ง

ด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดให้สีผสมอาหารเป็นอาหารที่ควบคุมและได้กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานการใช้ การผสม และฉลากสำหรับสีผสมอาหารแล้ว สีผสมอาหารที่ถูกต้องนั้น องค์การเภสัชกรรมเป็นผู้ผลิตขึ้นจำหน่ายในราคาย่อมเยา

ถึงกระนั้นก็ยังปรากฏว่า เมื่อสารวัตรอาหารและยาออกตรวจตราสถานที่ผลิตและจำหน่ายอาหารหลายแห่ง ได้พบว่า ขนมและอาหารหลายประเภทใช้สีที่ไม่ถูกต้องตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข นอกจากนั้น ผู้ผลิตยังใช้สีมากเกินควร จนอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้

ผู้บริโภคจะหลีกเลี่ยงอันตรายจากสีผสมอาหารได้อย่างไร

เนื่องจากผู้บริโภคไม่มีทางทราบจากการพินิจพิเคราะห์อาหารด้วยตาเปล่าว่าสีที่ใช้ผสมอาหารแต่ละอย่างเป็นสีที่ถูกต้องหรือไม่ หรือใช้สีมากน้อยอย่างไร ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรงดซื้ออาหารที่ผสมสี

การที่อาหารผสมสีขายดีอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะยังเป็นที่นิยมของผู้บริโภค ถ้าพ่อบ้านแม่เรือนร่วมมือกันไม่ยอมซื้ออาหารที่ใส่สีเลย คงจะทำให้พ่อค้าแม่ค้าขายสินค้าไม่ออกต้องพยายามดัดแปลงสินค้าให้ถูกใจผู้ซื้อ ในไม่ช้าก็คงค่อย ๆ เลิกเติมสีในอาหารไปเอง วิธีนี้ย่อมช่วยกำจัดการใช้สีผสมอาหารที่ไม่ถูกต้องพร้อมกันไปด้วย

ระวังผงชูรส

อรวินท์ โทรกี

สมัยก่อน เสน่ห์ปลายจวักของคุณย่าคุณยายไม่ต้องอาศัยผงชูรส อาหารของท่านอร่อยถูกปากคุณปู่คุณตาด้วยน้ำมือของท่านเองโดยแท้จริง

สมัยนี้แม่ครัวนิยมใช้ผงชูรสช่วยเสริมรสอาหารกันมาก คงเกรงว่าฝีมือปรุงรสจากเครื่องปรุงพื้น ๆ ประเภทกะปิ น้ำปลา น้ำตาลและน้ำส้มจะด้อยไป จึงใส่ผงชูรสในอาหารแทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นแกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก แม้กระทั่งน้ำพริกก็ต้องใส่ผงชูรส

แม่ครัวบางคนใส่ผงชูรสเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าอาหารนั้นรสอร่อยแน่ บางคนอาจจะใช้เพราะความเคยชิน จนบางครั้งใส่เพลินเกินความต้องการไปก็มี

แม่ครัวไทยเพิ่งรู้จักใช้ผงชูรสกันเมื่อประมาณยี่สิบปีมาแล้ว ตอนแรกไม่นิยมใช้กันแพร่หลายเพราะมีราคาแพง ต่อมาราคาผงชูรสถูกกว่าเดิมมาก จึงนิยมใช้กันทั่วไป กลายเป็น-เครื่องปรุงที่จำเป็นประจำแทบทุกครัวเรือน และใช้กันอย่างพร่ำเพรื่อ เคยเห็นบางบ้านถึงกับตั้งขวดผงชูรสเคียงขวดน้ำปลาไว้ให้ปรุงบนโต๊ะอาหาร แม้ผงชูรสจะมีคุณสมบัติช่วยปรุงแต่งรสอาหารให้ดีขึ้น แต่ถ้าใช้มากไปก็เกิดโทษได้

ผงชูรสเป็นสารเคมีที่มีชื่อเรียกว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมท เรียกชื่อย่อว่า เอ็ม เอส จี (Monosodium glutamate MSG) เมื่อใช้ปรุงอาหารทำให้เกิดความรู้สึกว่าอาหารมีรสดี ชวนกินยิ่งขึ้น เพราะชูรสไปกระตุ้นปุ่มรับสัมผัสที่บนลิ้นของเราให้รับรสได้ไวขึ้น จึงรู้สึกเหมือนว่าอาหารมีรสเปรี้ยว เค็ม หวานมากขึ้น คืออร่อยมากขึ้นนั่นเอง

ปุ่มรับรสสัมผัสของคนวัยต่าง ๆ ต่างกัน เด็กรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ถ้าอาหารมีรสเค็มหรือเปรี้ยวจัดเกินไป เด็กจะรู้สึกมากกว่าผู้ใหญ่ อาหารของเด็กจึงควรมีรสอ่อน ความสามารถในการรับรสสัมผัสของผู้สูงอายุด้อยลงไปมาก ทำให้ผู้สูงอายุนิยมอาหารรสจัด ความเจ็บไข้บางอย่างก็อาจทำให้คนมีรสสัมผัสผิดไป กินอาหารไม่รู้รสชาติ บางครั้งก็รู้สึกว่าอาหารทุกอย่างมีรสขม

เมื่อใช้ผงชูรสเกินความจำเป็น ผงชูรสจะไปกระตุ้นปุ่มรับรสสัมผัสมากเกินไปจนมีอาการหน้าแดง ร้อนไหม้ตามกระพุ้งแก้ม ลิ้น และลำคอ และมีอาการอื่น ๆ ตามมาด้วย เช่น

อาการผิดปกติที่ตา แน่นอก และปวดศีรษะอย่างรุนแรง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ในสหรัฐอเมริกา มีข่าวอาการเป็นพิษที่เกิดกับผู้รับประทานอาหารจีนที่ใส่ผงชูรสมากเกินไปอยู่เนือง ๆ นักวิทยาศาสตร์จึงทดลองฉีดผงชูรสเข้าใต้ผิวหนังของลูกหนูและลิงปรากฏว่าสัตว์ทั้งสองชนิดมีความพิการทางสมอง

แม้ว่าอาการผิดปกติเช่นนี้จะเกิดกับสัตว์ทดลองที่ได้ผงชูรสปริมาณมากเท่านั้น แต่ก็พอจะสันนิษฐานได้ว่า ผงชูรสในปริมาณมากอาจเป็นอันตรายแก่เด็กอ่อนได้ สหรัฐอเมริกาจึงห้ามใส่ผงชูรสในอาหารเด็กอ่อน ที่จริงเด็กอ่อนก็คงยังไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายเรื่องรสชาติอาหารเท่าผู้ใหญ่ ผู้ผลิตใส่ผงชูรสลงไปเพื่อเอาใจแม่บ้าน เพราะแม่บ้านมักชิมรสอาหารเด็กอ่อน และเลือกซื้อเฉพาะอาหารเด็กอ่อนที่มีรสถูกใจตน

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๕ สำนักงานสุขาภิบาลโตเกียวกล่าวเตือนประชาชนว่าการบริโภคผงชูรสมากเกินไปทำให้ปวดศีรษะ และเป็นอัมพาตที่แขนขาชั่วคราวได้

สำหรับประเทศไทย การบริโภคผงชูรสมากเกินไป นอกจากจะให้โทษดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอันตรายที่เกิดจากผงชูรสปลอมอีกด้วย เนื่องจากมีผู้นิยมใช้ผงชูรสมากและผงชูรสมีราคาค่อนข้างแพง จึงมีผู้คิดเติมสารต่าง ๆ ที่มีลักษณะคล้ายผงชูรสลงไปเพื่อขายเอากำไร บางรายก็เจือปนน้ำตาลหรือปนเกลือซึ่งไม่เป็นอันตราย แต่บางรายเติมสารเคมีที่ไม่ปลอดภัยสำหรับการบริโภค เช่น โซเดียมเมตตาฟอสเฟต หรือน้ำประสานทองลงไป

ฉะนั้น ผู้ที่นิยมใช้ผงชูรสจึงมีข้อควรระวังสองประการ ประการแรกคือ ปริมาณผงชูรสที่ใช้ แม้ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ยืนยันอันตรายของการใช้ผงชูรสปริมาณน้อย และยังเป็นข้อถกเถียงกันระหว่างนักวิจัย อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยควรใช้ผงชูรสเพียงเล็กน้อยเท่าที่จำเป็น และไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ ทั้งควรงดใช้ผงชูรสปรุงอาหารสำหรับทารก เด็ก และหญิงมีครรภ์ ถ้ารสอาหารยังไม่อร่อยถึงใจผู้บริโภค ก็อาจเติมน้ำตาล น้ำปลา หรือน้ำส้มให้มีรสจัดขึ้นก็ได้

ประการที่สอง ผู้ใช้ผงชูรสจะต้องระวังผงชูรสปลอม กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการควบคุมเกี่ยวกับการผลิตและจำหน่ายผงชูรสแล้ว ดังนั้นผงชูรสที่แท้จะต้องมีคุณภาพและมาตรฐานตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ต้องมีฉลากและข้อความในฉลากต้องระบุชื่อและเลขทะเบียนอาหาร ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต น้ำหนักสุทธิ และมีข้อความ "ไม่ควรใช้ผสมอาหารสำหรับทารกหรือหญิงมีครรภ์" ผู้บริโภคไม่ควรซื้อผงชูรสที่แบ่งขายโดยไม่ติดฉลากหรือซื้อผงชูรสบรรจุซองที่มีฉลากลบเลือนเป็นอันขาด

พิษร้ายในอาหารกระป๋อง

อรวินท์ โทรกี

ในขณะนี้ เรามีโรงงานอุตสาหกรรมอาหารกระป๋องมากมาย มีผลิตผลนานาชนิดให้เราเลือกซื้อได้ทั่วไปในท้องตลาด จนมีผู้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย แม้จะมีราคาแพงกว่าอาหารสดก็สะดวกสบาย

แต่อาหารกระป๋องหาได้สะอาดและปลอดภัยเสมอไปไม่ อาหารกระป๋องที่ผ่านกรรมวิธีที่ถูกต้อง จะไม่เป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค แต่บางกระป๋องที่ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ไม่หมด พิษร้ายจากจุลินทรีย์ในอาหารกระป๋องมีอันตรายถึงตาย ฉะนั้นจึงใคร่พูดถึงอันตรายจากอาหารกระป๋องไว้บ้าง เพื่อเป็นประโยชน์แก่พ่อบ้านแม่เรือนในการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

การบรรจุกระป๋องเป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง อาหารกระป๋องเก็บได้นานกว่าอาหารสด เพราะได้กำจัดต้นเหตุที่ทำให้อาหารบูดเสียซึ่งได้แก่จุลินทรีย์และเอนไซม์แล้ว วิธีบรรจุกระป๋องเริ่มต้นด้วยการบรรจุอาหารลงในขวด กระป๋อง ปี๊บ ฯลฯ แล้วไล่อากาศออกให้หมด ปิดให้มิดชิด เพื่อมิให้จุลินทรีย์เข้าไปได้อีก แล้วทำลายจุลินทรีย์และเอนไซม์ที่มีอยู่ด้วยความร้อน

ความร้อนที่ใช้ต้องสูงมาก เพราะจุลินทรีย์บางชนิดสามารถทนความร้อนที่อุณหภูมิเดือดได้นานเป็นเวลาหลายชั่วโมง ดังนั้น ถ้าจะใช้ความร้อนที่อุณหภูมินี้จะต้องต้มอาหารกระป๋องนานถึง ๖ ชั่วโมงจึงจะทำลายจุลินทรีย์ได้หมด หากต้องการใช้เวลาสั้นจะต้องใช้ความร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่านี้ โรงงานทั่วไปจึงใช้ความดันช่วย ทำให้ความร้อนสูงถึง ๑๒๐ องศาเซลเซียส ใช้เวลาไม่เกินครึ่งชั่วโมง การใช้เวลาสั้นช่วยให้อาหารคงคุณภาพสูงและไม่เสียรส

แม้ยังไม่มีข่าวเรื่องอาหารกระป๋องเป็นพิษในประเทศไทย แต่ก็คงเคยมีคนไทยที่กินพิษร้ายในกระป๋องเข้าไปและถึงแก่ความตายโดยไม่รู้สาเหตุ ผู้เขียนขอเล่าเรื่องราวของสามีภรรยาชาวอเมริกันที่เป็นข่าวเรื่องอาหารกระป๋องเป็นพิษ เรื่องนี้คงช่วยเตือนสติผู้ใช้อาหารกระป๋องให้ระมัดระวังยิ่งขึ้น

ข่าวนั้นมีว่า สามีภรรยาอเมริกันคู่หนึ่ง อยากรับประทานอาหารเย็นอย่างง่าย ๆ จึงเปิดซุปกระป๋องออกรับประทานโดยมิได้อุ่นให้เดือด เช้าวันรุ่งขึ้น สามีก็บ่นว่าตาพร่ามองไม่

ใคร่เห็น ต่อมาก็มีอาการลิ้นคับปากพูดไม่ถนัด เมื่อไปถึงโรงพยาบาลก็มีอาการอัมพาตตามแขน-ขา แล้วเสียชีวิตภายใน ๒๔ ชั่วโมง

ไม่ช้าภรรยาก็ตามเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการเดียวกัน แพทย์จึงเริ่มสงสัยว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากพิษของบักเตรี ชื่อ Clostridium botulinum ซึ่งเติบโตได้ที่ในอาหารกระป๋อง เคราะห์ดีบังเอิญได้ยาแก้พิษจากสถานีทดลองวิทยาศาสตร์ใกล้เคียง จึงรักษาภรรยาได้ทันท่วงที

บักเตรีดังกล่าวอยู่ทั่วไปตามพื้นดิน แต่ไม่เป็นอันตรายเพราะอยู่ในระยะพักตัวไม่ผลิตพิษร้าย เมื่อสปอร์เข้ามาในอาหารกระป๋องโดยติดมากับอาหาร สปอร์ของบักเตรีชนิดนี้ทำ-ลายได้ยากเพราะทนความร้อนถ้าผ่านความร้อนไม่เพียงพอ จะเติบโตได้ดีในที่ที่ไม่มีอากาศ เช่น ในกระป๋อง และจะเริ่มผลิตพิษร้าย ซึ่งไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่มีรสออกมา เป็นอันตรายใหญ่หลวงแก่ผู้บริโภค ในอาหารกระป๋องที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น น้ำมะเขือเทศ หรือสับปะรด บักเตรีชนิดนี้ไม่เติบโต และถ้าอาหารกระป๋องผ่านความร้อนตามกระบวนการที่ถูกต้อง จุลินทรีย์จะถูกทำลาย และไม่มีพิษมีภัยแก่ผู้บริโภค

ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๖๐ เป็นต้นมา ในสหรัฐอเมริกา มีผู้ป่วยด้วยพิษร้ายของ C. botulinum เพียง ๑๘๒ ราย และเสียชีวิตเพียง ๔๒ ราย แต่ถ้าไม่เสียชีวิตก็ต้องทรมานด้วยโรคเกี่ยวกับระบบหายใจภายหลัง การที่มีผู้ป่วยน้อยราย ก็เพราะกระทรวงสาธารณสุขของเราเล็งเห็นอันตรายจากบักเตรีชนิดนี้ จึงกวดขันโรงงานผลิตอาหารกระป๋องอยู่เสมอ พร้อมทั้งออกหนังสือให้ความรู้ในการทำและการใช้อาหารกระป๋องแก่ประชาชนตลอดเวลา

เมื่อใดที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้หลักฐานแน่นอนว่า อาหารกระป๋องเป็นแหล่งของพิษร้ายนี้ จะสั่งให้ผู้ผลิตเรียกอาหารกระป๋องที่ผลิตรุ่นเดียวกันคืนจากร้านค้าทั้งหมด เมื่อครั้งสามีภรรยาที่เล่ามาป่วยก็ทำเช่นเดียวกัน พบว่าใน ๓๐๐ กระป๋องแรกที่ได้คืนมามีพิษร้ายแรงของ C. botulinum ถึง ๕ กระป๋อง เหตุการเช่นนี้อาจจะทำให้บริษัทถึงกับล้มละลาย

แท้ที่จริงแล้ว หาใช่ความผิดของผู้ผลิตแต่ฝ่ายเดียว ผู้บริโภคก็ควรระมัดระวัง แม้จะมีพิษของบักเตรีติดมาในกระป๋อง เราก็จะสามารถป้องกันตัวเองได้ เพียงแต่อุ่นอาหารกระป๋องให้เดือดก่อนรับประทาน ก็สามารถทำลายพิษร้ายได้

ในประเทศไทย กฎหมายยังไม่รัดกุมและการควบคุมไม่ทั่วถึง ทั้งยังไม่มีการผลิตยาแก้พิษของ botulinum ผู้บริโภคจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

เวลาเลือกซื้ออาหารกระป๋องต้องตรวจตราดูลักษณะกระป๋องให้ถี่ถ้วน เลือกซื้อเฉพาะกระป๋องที่อยู่ในสภาพดีไม่บิดเบี้ยว ฝากระป๋องไม่โป่ง ไม่ซื้อกระป๋องที่เป็นสนิมหรือตะเข็บกระป๋องแตก

แม้กระป๋องจะอยู่ในสภาพดี ท่านก็ไม่ควรเสี่ยงอันตราย จะต้องอุ่นอาหารกระป๋องทุกชนิดให้เดือดก่อนรับประทาน และไม่ชิมอาหารก่อนอุ่นเป็นอันขาด

อันตรายในอาหารสำเร็จ

อรวินท์ โทรกี

อาหารสำเร็จ หมายถึงอาหารที่เขาหุงต้มเสร็จเรียบร้อยนานแล้ว ตั้งวางไว้ขายเมื่อมีผู้ซื้อก็ตักแบ่งให้ โดยอาจจะตั้งไฟอุ่นอีก หรือไม่อุ่นอีกก็ได้ อาหารสำเร็จนี้ไม่รวมอาหารที่ทำทันทีเมื่อสั่งปรุงใหม่ ๆ ร้อน ๆ มาจากเตา

ทุกวันนี้ มีอาหารสำเร็จขายมากมายหลายร้อยชนิด ขายกันทั่วไปในเมืองเล็กและเมืองใหญ่ มีทั้งที่หาบขายเป็นข้าวราดแกงหรือขนมจีนน้ำพริกน้ำยา ที่ยกร้านเป็นเพิงเล็กเพิงน้อยขายก็มี และที่ขายกันเป็นร้านอาหารใหญ่โตหลายคูหาก็มี บริการอาหารปิ่นโตก็เป็นบริการอาหารสำเร็จอย่างหนึ่ง

สมัยก่อน แม่บ้านใช้เวลาส่วนใหญ่ทำอาหารสำหรับครอบครัว หุงต้มทีละมื้อ พอย้ายจากเตาก็เข้าปากภายในเวลาไม่กี่นาที ไม่หุงต้มทิ้งไว้นาน ๆ จุลินทรีย์อันเป็นเหตุให้อาหารบูดหรือเป็นพิษจึงไม่มีโอกาสเติบโต

ปัจจุบัน แม่บ้านจำนวนมากไม่ต้องการหรือไม่มีเวลาอยู่ในครัวนาน เพื่อความสะดวกพ่อบ้านแม่เรือนจึงหันไปใช้บริการอาหารสำเร็จกันมาก มื้อกลางวันก็ซื้ออาหารรับประทานนอกบ้าน มื้อเย็นอาจซื้อกับข้าวติดมือกลับมาบ้าน หรืออาจรับอาหารปิ่นโตที่บ้าน บางคนซื้ออาหารนอกบ้านรับประทานทั้งสองมื้อ

อาหารยิ่งถูกมือจับต้องมากอีกทั้งตั้งทิ้งไว้นานหลังเตรียมก็ยิ่งเกิดเป็นพิษได้ง่ายขึ้น ดังนั้น หากรับประทานอาหารที่เขาเตรียมล่วงหน้าไว้นานเท่าไร ผู้บริโภคก็ต้องเสี่ยงกับอาหารเป็นพิษมากขึ้นเท่านั้น

เรารู้แล้วว่า อาหารอาจนำเชื้ออหิวาต์ ไทฟอยด์ วัณโรค และโรคอื่น ๆ หากสงสัยว่าอาหารมีเชื้อโรคเหล่านี้ เพียงอุ่นให้ร้อนจัดก็ปลอดภัย แต่พิษจากอาหารสำเร็จ (ทิ้งไว้นาน) นั้นทนความร้อนสูงได้ แม้อุ่นแล้วก็อาจเป็นพิษ

พิษในอาหารสำเร็จดังกล่าวเป็นสารซึ่งจุลินทรีย์ชื่อ Staphylococcus aureus สร้างขึ้น เมื่อจุลินทรีย์ชนิดนี้มีเวลาเจริญเติบโตเพียงพอในอาหาร ความร้อนฆ่าตัวจุลินทรีย์ได้ แต่ไม่มีผลต่อพิษที่จุลินทรีย์นั้นสร้างขึ้นมาแล้ว

เมื่อรับประทานอาหารที่มีพิษเข้าไป ภายในเวลา ๑—๖ ชั่วโมงก็จะมีอาการท้องเสียอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้องมาก บางครั้งถึงกับหมดแรง ต้องนอนพัก นับว่าโชคดีที่มีอาการนี้ถึงแม้จะรุนแรงมาก แต่ก็มักหายไปอย่างรวดเร็ว ภายในหนึ่งหรือสองวัน

เชื้อจุลินทรีย์ Staphylococci นี้พบอยู่ทั่วไปตามผิวหนัง จมูกและลำคอ ทำให้คนเป็นสิว แผลเป็นหนอง และทำให้จมูกและคออักเสบ เมื่อคนเป็นโรคผิวหนังทำอาหารหรือคนที่เป็นหวัดไอหรือจามรดอาหาร เชื้อจุลินทรีย์นี้ก็จะเข้าสู่อาหาร ถ้าเป็นอาหารดิบเมื่อผ่านการหุงต้มจุลินทรีย์จะถูกทำลาย แต่ถ้าเข้าไปในอาหารหุงต้มแล้วแต่ไม่ได้แช่เย็นหรือปล่อยทิ้งไว้ในอุณหภูมิธรรมดาหลายชั่วโมงโดยไม่ได้อุ่นเลย เชื้อโรคก็จะมีโอกาสเจริญเติบโตจนสามารถสร้างพิษออกมาในปริมาณที่มากพอทำให้ผู้บริโภคมีอาการอาหารเป็นพิษได้

เมื่ออ่านมาถึงนี้แล้ว ผู้อ่านก็คงจะพอเข้าใจว่า เหตุใดท่านจึงท้องเสียทั้ง ๆ ที่พยายามกินอาหารสุกที่ร้อนจัดทุกครั้ง หรือทำไมจึงมีคนท้องเสียจำนวนมาก เมื่อมีการเลี้ยงอาหารครั้งใหญ่ที่จำเป็นต้องปรุงอาหารไว้ล่วงหน้านาน

เท่าที่เล่ามานี้ มิใช่จะให้พ่อบ้านแม่เรือนเลิกใช้อาหารสำเร็จ แต่ต้องการให้ผู้ทำผู้ขายและผู้บริโภครู้อันตรายจากอาหารสำเร็จนี้ไว้ จะได้ช่วยกันป้องกันอันตรายเท่าที่จะทำได้ เช่นไม่ให้ผู้ที่เป็นโรคผิวหนังหรือเป็นหวัดทำหรือขายอาหาร และเมื่อผู้บริโภคซื้ออาหารสำเร็จมาแล้ว ต้องอุ่นหรือเข้าตู้เย็นทันที เพื่อตัดโอกาสที่จุลินทรีย์จะเจริญเติบโตจนสามารถสร้างพิษขึ้น เป็นการช่วยป้องกันอันตรายในอาหารทำสำเร็จ

น้ำพริกสำเร็จรูป

อรวินท์ โหรกี

แต่ก่อน ความขยันขันแข็งของแม่ศรีเรือนไทย เคยวัดกันที่เสียงโขลกน้ำพริก ก่อนจะขอลูกสาวใครเป็นลูกสะใภ้ ต้องคอยฟังเสียงโขลกน้ำพริก หากจังหวะเสียงเหยาะแหยะ ไม่หนักแน่นสม่ำเสมอ ก็คงไม่มีใครสู่ขอ

สมัยนี้ หากจะรอฟังเสียงโขลกน้ำพริกของลูกสาวบ้านใดก็คงจะหาลูกสะใภ้ไม่ได้ เศรษฐกิจบังคับให้ทั้งชายและหญิงต้องออกทำงานหาเงินด้วยกันทั้งคู่ แม่บ้านไม่มีเวลามานั่งปรุงน้ำพริกแกงด้วยตนเองทุกวัน

อย่างไรก็ตาม อาหารไทยจะขาดน้ำพริกเสียเลยยังไม่ได้ น้ำพริกยังเป็นของจำเป็นประจำครัวไทย จะแกงเผ็ด แกงคั่ว หรือแกงส้ม ก็ต้องใช้น้ำพริกแกง นอกจากนั้น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขาม น้ำพริกตาแดง ซึ่งเป็นพวกน้ำพริกผักจิ้ม ยังคงเป็นอาหารอร่อยถูกปากคนไทย

เมื่อเวลาไม่อำนวย พ่อบ้านแม่เรือนต้องหันไปพึ่งน้ำพริกแกงสำเร็จรูปที่ทำขายกันทั่วไปในขณะนี้ มีทั้งชนิดที่ขายเป็นขีดหรือกิโล และที่บรรจุขวดหรือกล่องพลาสติค

น้ำพริกแกงสำเร็จรูปนี้ รสไม่อร่อยเหมือนน้ำพริกที่ปรุงกินเองสด ๆ แม้เวลาแกงต้องเติมกะปิ กระเทียม และเครื่องปรุงอื่นให้รสดีขึ้น แต่ก็เก็บไว้ได้นาน และมักจะใส่วัตถุกันเสีย หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า ยากันบูด

น้ำพริกแกงสำเร็จรูป จัดเป็นอาหารถนอมอย่างหนึ่ง การถนอมอาหาร คือ การทำให้อาหารเก็บได้นานขึ้น ไม่บูดเสียเร็วอย่างอาหารสด โดยกำจัดต้นเหตุที่ทำให้อาหารบูดเสีย ต้นเหตุที่สำคัญได้แก่จุลินทรีย์ที่มีอยู่ในอาหาร

วิธีถนอมอาหารที่นิยมใช้กันคือ การทำลายจุลินทรีย์ด้วยความร้อนหรือรังสีและควบคุมสิ่งแวดล้อมไม่ให้จุลินทรีย์เติบโตได้ วิธีหลังนี้ได้แก่ การแช่เย็น การตากแห้ง และการเติมสาร เช่น น้ำตาล เกลือ กรด เครื่องเทศ หรือสารกันบูดลงไป

ปลาเค็มเก็บไว้ได้นานเพราะมีปริมาณเกลือสูง และมีน้ำเกลืออยู่เพียงเล็กน้อย ผลไม้แช่อิ่มเก็บได้นานเพราะมีความเข้มข้นของน้ำตาลสูง ผักดองเก็บได้นานเพราะมีความเข้มข้นของเกลือ น้ำตาล และน้ำส้มสูง

จุดประสงค์ใหญ่ของการทำน้ำพริกสำเร็จรูปคือเก็บได้นาน รสชาติต้องเป็นรอง น้ำพริกแกงจึงต้องมีความเข้มข้นของเครื่องเทศสูง และพยายามทำให้แห้งมากที่สุด ฉะนั้นจึงต้องใส่พริกแห้งมากกว่าปกติ ใส่กะปิ หัวหอมและกระเทียมซึ่งมีน้ำอยู่ด้วยน้อย เมื่อผู้เขียนอยู่ในสหรัฐอเมริกา เคยได้อาศัยน้ำพริกแห้งสนิทของ อ.ส.ร. ประทังชีวิตอยู่หลายปี

แต่ถ้าน้ำพริกแห้งเช่นนี้ขายในประเทศ ก็คงขายไม่ออก ผู้ซื้อชอบน้ำพริกแกงสำเร็จรูปที่มีลักษณะคล้ายน้ำพริกปรุงเองมากที่สุด ผู้ผลิตต้องตามใจผู้ซื้อ ยอมใส่กะปิ หัวหอม และกระเทียมมากขึ้น ทำให้ต้องใส่วัตถุกันเสียกำกับไว้ด้วยซึ่งบางครั้งก็ใส่มากเกินไป

จากผลของการตรวจวิเคราะห์ของเจ้าหน้าที่สารวัตรอาหารและยา กรมส่งเสริมสาธารณสุข พบว่า น้ำพริกบางชนิดที่ขาย เช่นน้ำพริกกุ้ง น้ำพริกปลากุเลา มีวัตถุกันเสียพวกซาลิซีลิค และโซเดียมเบนโซเอต เกินกว่าที่กำหนดไว้

การใช้กรดซาลิซีลิคเป็นวัตถุกันเสียผิดพระราชบัญญัติควบคุมคุณภาพอาหาร เพราะถ้าใช้มากเกินไป ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ของผู้บริโภคเป็นแผล อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด ประสาทหูเสื่อมทำให้หูตึงและเกิดอาการประสาทหลอนอีกด้วย

ส่วนโซเดียมเบนโซเอตนั้น ใช้ได้เมื่อจำเป็น แต่ต้องไม่เกินร้อยละ ๐.๑ ของน้ำหนัก ถ้ามากเกินไปก็อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติในกระเพาะอาหาร และระบบทางเดินอาหารได้เช่นกัน

หากพ่อบ้านแม่เรือนจะปรุงน้ำพริกแกงเก็บไว้ใช้เองก็ย่อมทำได้ ถ้าใช้ในระยะสั้นไม่จำเป็นต้องใส่สารกันบูดเลยด้วยซ้ำ เพราะเครื่องเทศมีคุณสมบัติเป็นวัตถุกันเสียตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ใส่หอมกระเทียมน้อยลงดังกล่าว เมื่อใดต้องการใช้จึงปรุงใหม่ ถ้าต้องการเก็บไว้นานขึ้นควรใส่ในขวดแก้วทนไฟที่สะอาด ปิดฝา แล้วนึ่งประมาณ ๒๐ นาที จะฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ให้หมดสิ้นไป

น้ำส้มสายชูแท้ น้ำส้มสายชูปลอม

อรวินท์ โทรกี

น้ำส้มเป็นเครื่องชูรสที่เราใช้กันประจำ ร้านขายก๋วยเตี๋ยวทุกแห่ง ไม่ว่าเล็กใหญ่เพียงไรต้องวางน้ำส้มเตรียมไว้ให้ลูกค้าปรุงรสตามใจชอบ บางคนกินก๋วยเตี๋ยวโดยไม่ใส่น้ำส้มพริกดองไม่ได้ มีความรู้สึกไม่ถูกปาก ร้านก๋วยเตี๋ยวบางแห่งมีลูกค้าประจำ ย้ายไปขายแห่งใดก็มีลูกค้าตามไปถึงที่ เพียงเพราะมีฝีมือปรุงน้ำส้มพริกดองเท่านั้นก็มี

น้ำส้มจำเป็นสำหรับการถนอมอาหารประเภทหมักดองเวลาผักถูก ดองขิง ดองแตงกวาเก็บไว้กินได้นานวัน ผลไม้ที่ดิบเกินไปหรือรสเปรี้ยวจัดเกินไปทำเป็นผลไม้ดองจะอร่อยขึ้นมาก ผักและผลไม้ดองเหล่านี้จะเปรี้ยวเกินไป หรือเละ ถ้าน้ำส้มไม่ดี พ่อบ้านแม่เรือนที่ชอบดองผลไม้เอง จึงต้องเลือกน้ำส้มสายชูอย่างพิถีพิถัน ถ้าโชคไม่ดีได้น้ำส้มปลอม ก็อาจทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

น้ำส้มสายชูเป็นของจำเป็นดังที่กล่าวมาแล้ว จึงมีผู้คิดหากำไรจากการขายน้ำส้มสายชูปลอม ใช้กรดกำมะถันเพียงเล็กน้อยผสมน้ำมาก ๆ ก็จะได้รสเปรี้ยวจัด เนื่องจากต้นทุนต่ำมากจึงขายได้ในราคาถูกกว่าน้ำส้มแท้ ขายเพียงขวดละสองสามบาทก็ได้กำไรสูง

ข่าวน้ำส้มสายชูปลอมคงจะทำให้พ่อบ้านแม่เรือนหนักใจ บางคนไม่กล้ากินน้ำส้มนอกบ้านเลยก็มี ยิ่งเห็นพริกดองเปื่อยอยู่ในน้ำส้มตามร้านขายก๋วยเตี๋ยว ยิ่งไม่กล้ากิน บางคนต้องเลี่ยงไปใช้มะนาวแทนน้ำส้ม ทำให้รสชาติอาหารผิดไปบ้าง ถ้าอยากรู้ว่าน้ำส้มสายชูนั้นปลอมหรือไม่ ต้องใช้สารเคมีทดลอง ซึ่งย่อมทำได้ไม่สะดวกเวลาต้องการเลือกซื้อน้ำส้มหรือต้องการใส่ก๋วยเตี๋ยว

น้ำส้มสายชูแท้คือกรดอาซิติค (acetic acid) ซึ่งจะได้จากการหมักผลไม้ต่าง ๆ หรือการหมักอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรท เช่น ข้าว น้ำมะพร้าว หรือกากน้ำตาล บางครั้งเรียกว่า**น้ำส้มสายชูหมัก**

กระบวนการหมักแบ่งออกเป็นสองตอน ตอนแรกยีสต์กินน้ำตาลในผลไม้ แล้วเปลี่ยนน้ำตาลนั้นให้เป็นอัลกอฮอล์ ยีสต์ชนิดนี้มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ อยู่บนผิวผลไม้บ้างในอากาศบ้าง ถ้าวางผลไม้ทิ้งไว้ก็จะเกิดอัลกอฮอล์ขึ้นได้ แต่มักได้อัลกอฮอล์ที่มีกลิ่นและรสไม่ดี เพื่อให้ได้

อัลกอฮอล์อย่างดี ในอุตสาหกรรมการผลิตน้ำส้ม จึงมักเติมยีสต์ตัวที่เหมาะสมลงไป ในต่างประเทศ ผู้ผลิตน้ำส้มมักเป็นผู้ผลิตไวน์จากน้ำผลไม้ด้วยจึงเติมยีสต์ตัวที่เหมาะสมสำหรับหมักไวน์ลงไป ชื่อ Saccharomyces ellipsoideus กระบวนการหมักขั้นนี้ไม่ต้องการอากาศ

กระบวนการหมักตอนที่สอง เป็นการหมักให้เกิดกรดน้ำส้ม เมื่อมีอากาศหรือออกซิเจนอยู่มาก บักเตรีจะเปลี่ยนอัลกอฮอล์ให้เป็นกรดน้ำส้ม ขั้นนี้ก็เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ ถ้าหมักไวน์แล้วปล่อยทิ้งไว้ ไวน์จะกลายเป็นน้ำส้มได้เอง ถ้าจะให้น้ำส้มมีคุณภาพดี จะต้องเติมบักเตรีชื่อ Acetobacter aceti ลงไป เมื่อหมักได้น้ำส้มเข้มข้นประมาณ ๕% ก็ใช้ปรุงอาหารได้

น้ำส้มที่ได้ตามกระบวนการข้างบนนี้ มีกลิ่นหอมของน้ำผลไม้ แต่มีสีค่อนข้างขุ่นเป็นน้ำส้มอย่างดี ราคาค่อนข้างสูง เพราะต้องใช้ผลไม้หมัก ถ้าผลไม้แพงก็ทำให้น้ำส้มแพงตามไปด้วย สังเกตได้จากน้ำส้มสายชูที่ส่งเข้ามาขายจากต่างประเทศ น้ำส้มที่ทำจากน้ำแอปเปิ้ลราคาถูกกว่าที่ทำจากน้ำองุ่น

ถ้านำน้ำส้มสายชูหมักไปกลั่นให้ใสบริสุทธิ์ ก็เรียกว่า น้ำส้มสายชูกลั่น บางคนใช้ความขุ่นหรือใสของน้ำส้มเป็นเครื่องชี้ว่าน้ำส้มนั้นปลอมหรือไม่ บางคนเข้าใจผิดว่าน้ำส้มสายชูที่ใสคือน้ำส้มสายชูปลอม ผู้อ่านคงจะเห็นแล้วว่า ความขุ่นหรือใสนั้นขึ้นอยู่กับกรรมวิธีที่ผลิต

โรงงานทำน้ำส้มสายชูบางแห่ง ไม่เสียเวลาหมักให้เกิดอัลกอฮอล์เลย เขาซื้อเอธิล (ethyl alcohol) เป็นวัตถุดิบ เติมเชื้อน้ำส้มลงไปแล้วเร่งปฏิกิริยาโดยอัดออกซิเจนเข้าไปทำให้ร่นระยะเวลาการเกิดน้ำส้มได้มาก จากการหมักตามธรรมชาติซึ่งกินเวลาถึง ๓ เดือนจนเหลือเพียงสามวัน น้ำส้มที่ได้จากกระบวนการนี้เป็นน้ำส้มสายชูแท้เช่นเดียวกัน

นอกจากน้ำส้มสายชูปลอมแล้ว ในท้องตลาดก็มีน้ำส้มสายชูเทียมขาย น้ำส้มชนิดนี้เป็นกรดอาซิติคเช่นเดียวกัน แต่ไม่ได้จากการหมักหรือการกลั่น เป็นผลพลอยได้จากอุตสาหกรรมอย่างอื่น ได้กรดน้ำส้มที่มีคุณภาพต่ำ ราคาถูก รสชาติไม่ดี และหมักเปรี้ยวจัด เนื่องจากมีกรดน้ำส้มผสมอยู่ถึง ๗% เวลาใช้ควรผสมน้ำอีก น้ำส้มชนิดนี้ไม่มีอันตราย

เมื่อสองสามปีมาแล้ว เริ่มมีคนพูดถึง เห็ดรัสเซีย ซึ่งมีลักษณะคล้ายเห็ดเป็นวุ้นใสและโตวันโตคืน นิยมเลี้ยงกันในน้ำชา บางคนกล่าวว่าต้องใช้น้ำชาฝรั่ง บางคนกลับว่าต้องเลี้ยงในน้ำชาจีน วิธีเลี้ยงง่ายมาก คือชงน้ำชา ผสมน้ำชาทิ้งไว้ให้เย็นแล้วเติมเชื้อเห็ดรัสเซียลงไปเลี้ยงไว้สักพัก น้ำเลี้ยงจะมีรสเปรี้ยวอมหวานและมีกลิ่นเหล้า รสหวานมาจากน้ำตาล รสเปรี้ยวมาจากกรดน้ำส้ม และกลิ่นเหล้าก็คืออัลกอฮอล์ซึ่งเกิดจากการหมักน้ำตาล

กล่าวกันว่า น้ำที่เลี้ยงเห็ดรัสเซียเป็นยาแก้สารพัดโรค ช่วยลดความอ้วน ช่วยลดความดันโลหิต และช่วยลดไขมันในเลือด เป็นต้น เท็จจริงอย่างไรยังไม่มีใครกล้ายืนยัน ถึงกระนั้นก็มีผู้หลอกขายในราคาแพงมาก และมีคนจำนวนไม่น้อยที่หลงซื้อมาเลี้ยงไว้

ผู้อ่านบางท่านอาจจะพอเดาได้ว่า การเลี้ยงเห็ดรัสเซียก็คือการหมักน้ำส้มนั่นเอง ตัวเห็ดที่โตขึ้นมีเชื้อ Acetobacter ที่คนไทยเรียกกันว่าแม่น้ำส้ม มีต้นตอมาจากจีนแดง คนจีนนิยมกันมานานแล้ว ชาวฟิลิปปินส์รู้จักดี ชาวฟิลิปปินส์มิได้กินน้ำเลี้ยงเชื้อเห็ดอย่างชาวจีน แต่เลี้ยงไว้เพื่อกินวุ้นใส ๆ ที่เกิดขึ้น โดยทำเป็นขนมเช่นเดียวกับเรากินวุ้นเส้นเชื่อม วุ้นนี้ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเลย เพราะเป็นสารประเภทเซลลูโลสซึ่งร่างกายไม่ย่อยและไม่ดูดซึม เป็นกากอาหาร ช่วยให้เราขับถ่ายดีขึ้นเหมือนผักและผลไม้เท่านั้น

การหมักน้ำส้มไม่ใช่ของใหม่ในประเทศไทย คุณย่าคุณยายของเรารู้จักหมักน้ำส้มกินเองมานานแล้ว มักหมักจากกล้วย ข้าวเหนียว หรือน้ำตาลสด ในประเทศฟิลิปปินส์ ชาวบ้านส่วนใหญ่หมักน้ำส้มกินเอง ใช้ผลไม้ที่เหลือกินสุดแต่จะมีโดยไม่ต้องซื้อหาน้ำส้มมาใช้เลย ประเทศไทยมีผลไม้มากและบางครั้งผลไม้ก็ราคาต่ำมาก เงาะราคาเพียงกิโลกรัมละสองสามบาทเท่านั้น ถ้าขายไม่ออกชาวสวนก็ปล่อยให้เน่าเสีย คนไทยน่าจะหมักน้ำส้มกินเองบ้าง แทนที่จะเสี่ยงกับน้ำส้มปลอม

วิธีหมักแบบง่าย ๆ ที่น่าลองทำเองคือ ซื้อองุ่นหรือสับปะรดงอม ๆ มาสับจนเป็นน้ำเละ ๆ ใส่ถ้วย เติมน้ำตาลลงไปเล็กน้อย ใช้ผ้าขาวบางปิดไว้ ทิ้งไว้ไม่นานจะเห็นแผ่นขาว ๆ เกิดขึ้น นั่นคือ แม่น้ำส้ม แรก ๆ ก็เป็นเพียงแผ่นบาง ๆ ต่อมาจะหนาขึ้นและอาจจมลงไปนอนก้น แต่จะมีแผ่นใหม่เกิดขึ้นแทน เอาแผ่นขาว ๆ นี้ไปเลี้ยงในน้ำมะพร้าวหรือน้ำผลไม้อะไรก็ได้ ถ้าไม่หวานต้องเติมน้ำตาลเล็กน้อย สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา ไม่ต้องหมักแม่น้ำส้มก็ได้ อาจใส่แป้งข้าวหมากลงไปในน้ำที่จะหมักได้ทันที

ควรหมักในภาชนะปากกว้าง เพื่อให้มีอากาศเพียงพอสำหรับการเติบโตของเชื้อน้ำส้ม ใช้ผ้าขาวบางปิดกันฝุ่นละอองประมาณ ๒—๓ เดือน ก็จะมีรสเปรี้ยวพอเหมาะกรองให้ใส กรองใส่ขวดที่สะอาด ปิดจุกสนิท ตั้งขวดในรังถึง นึ่งฆ่าเชื้อ ใช้ปรุงอาหารได้โดยไม่ต้องเติมน้ำ

ปัจจุบันพยาบาล

(FIRST AID IN ACCIDENTS)

โดย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

คงมิใช่ปัญหาที่แปลกแต่อย่างใดที่ว่าเหตุใดในปัจจุบันนี้อุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งภายในบ้านและนอกบ้านจึงมีเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จนการพบเห็นหรือข่าวต่าง ๆ แทบว่าจะชินต่อความรู้สึกนึกคิดของเรา ทั้งนี้ก็เพราะบ้านเมืองยิ่งเจริญขึ้น เต็มไปด้วยตึกรามบ้านช่องทันสมัย ยวดยานพาหนะ, โรงงานอุตสาหกรรม, การก่อสร้าง, พาณิชยกรรม และการเกษตรกรรม ฯลฯ เหล่านี้ ล้วนแต่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ และในบางอาชีพซึ่งทำอย่างเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตนั้นก็มีอยู่มิใช่น้อย

อันตรายจากอุบัติเหตุนั้นอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หรือลงท้ายด้วยทุพพลภาพเนื่องมาจากรับการรักษาตั้งแต่เริ่มต้นมิได้ถูกต้องตามหลักวิชาการและการปฏิบัติ ฉะนั้น การรักษาในขั้นต้นจึงนับว่ามีส่วนสำคัญที่สุดอย่างยิ่ง และนับว่ามีความสำคัญซึ่งต้องอาศัยหลักวิชาความรู้ วิชานี้คือวิชา "ปัจจุบันพยาบาล" หรือ "ปฐมพยาบาล"

จริงอยู่การรักษาโรคจากอุบัติเหตุนั้น จำเป็นจะต้องอยู่ในมือของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แต่การรักษาเบื้องต้นย่อมอยู่ในมือของประชาชนผู้ประสบเหตุการณ์ การ "ปัจจุบันพยาบาล" ที่ถูกต้องนั้นย่อมจะช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุให้ปลอดภัย และเหมือนกับว่าโรคนี้หายไปแล้ว ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ฉะนี้การปฏิบัติการในการรักษาขั้นต้นจึงต้องมีหลักเกณฑ์ จึงนับว่าวิชานี้เป็นวิชาแขนงหนึ่งในด้านการรักษาโรคนี้ด้วย

สมัยก่อน ๆ วิชานี้จัดอยู่ในวิชาซึ่งพยาบาลและลูกเสือจะต้องรู้ แต่ความจริงแล้ววิชานี้มิใช่จำกัดวงแคบเพียงแค่นั้น แต่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่ประชาชนทั่ว ๆ ไปจำต้องรู้ไว้ เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันที่ประสบอุบัติเหตุได้อย่างถูกต้อง การสร้างความเมตตาปรานีให้แก่ผู้ป่วยอย่างถูกหลักวิชา ผลบุญย่อมส่งเสริมมากกว่าการเมตตาปรานีแต่เพียง

จิตใจแต่ขาดการปฏิบัติไปด้วยอย่างแน่นอน และผู้ปฏิบัติการรักษาอย่างถูกต้องในขั้นต้นนี่เองคือผู้ให้ความสะดวกใจ และให้ความหวังในการรักษาของแพทย์ในขั้นต่อไป

"ปัจจุบันพยาบาล" คืออะไร ?

ปัจจุบันพยาบาล เป็นวิชาประกอบโรคศิลปแขนงหนึ่ง เพื่อการรักษาผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุโดยกระทันหัน ซึ่งกล่าวถึงการบำบัดเป็นพิเศษก่อนที่จะปรึกษาหารือแพทย์ หรือนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลเพื่อให้ผู้ป่วยพ้นอันตรายหรือลดอันตรายให้น้อยลงก่อนที่แพทย์จะรักษาในขั้นต่อไป

หลักทั่ว ๆ ไป ในการปัจจุบันพยาบาล

๑. ในสถานที่นั้น ๆ เมื่อมีผู้ได้รับอุบัติเหตุ ต้องคอยห้ามมิให้คนมุงดูแน่น ควรเป็นที่มีอากาศโปร่งลมพัดเย็นสบายและมีแสงสว่างพอเพียงพอที่จะทำการพยาบาลได้สะดวก

๒. ให้ผู้ป่วยนอนพักนิ่ง ๆ ในท่าที่สบายที่สุด หรือในท่าที่ถูกต้องต่อการพยาบาลแต่ละชนิดของโรค

๓. คอยสังเกตอาการ, ชีพจร และการหายใจไว้ตลอดเวลา และถ้าเห็นสมควรควรบันทึกไว้

๔. การจะนำผู้ป่วยไปโรงพยาบาลหรือไปปรึกษาหารือแพทย์ หรือจะทำการเคลื่อนที่เพื่อเหตุผลใดก็ตาม ผู้ป่วยควรได้รับการพยาบาลเรียบร้อยแล้ว

๕. การนำส่งหรือเคลื่อนที่ ควรกำหนดให้ถูกต้องว่าจะนำส่งโดยลักษณะใด เช่น พยุง—แบก—อุ้มหรือหามด้วยแปล และนำส่งในท่าที่ถูกต้องอย่างไร (ซึ่งจะกล่าวถึงในการปัจจุบันพยาบาลของแต่ละโรคต่อไป)

๖. ในการตามแพทย์หรือส่งโรงพยาบาล ควรมีรายงานเรื่องราวของผู้ป่วยเกี่ยวกับเหตุการณ์, อาการต่าง ๆ และการพยาบาลที่ให้มาก่อน จะเป็นด้วยวาจา (คือเล่าให้แพทย์ฟังด้วยตนเอง) หรือโดยทางจดหมายก็ตาม ทั้งนี้เป็นการช่วยให้แพทย์ได้รับความสะดวก และจัดการให้การรักษาในขั้นต่อไปได้ถูกต้อง

๗. รายใดที่เกิดอุบัติเหตุอันเป็นเรื่องเกี่ยวกับคดี ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุและทำปัจจุบันพยาบาลนั้นควรจดบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ สถานที่เกิดเหตุ, เวลาที่เกิดเหตุ, อาการ, ตลอดจน

การปัจจุบันพยาบาลที่ตนกระทำไปนั้นเอาไว้ ทั้งนี้เพื่อช่วยเป็นหลักฐานในการดำเนินคดีในขั้นต่อไป ในเมื่อต้องเป็นพยานศาล

๘. อย่ารักษาผู้ป่วยด้วยตนเอง เพราะอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบางอย่างต้องการการรักษาอย่างถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ ควรปรึกษาแพทย์หรือนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วนเมื่อให้การปัจจุบันพยาบาลเรียบร้อยแล้ว.

คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน

หลักการสำคัญเมื่อทราบว่าเป็นโรคนี้ ให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการรักษาให้ทันการและถูกวิธี อนึ่งในการรักษาที่จะได้ผลดีนี้มิได้ขึ้นกับแพทย์ฝ่ายเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ป่วยด้วย

จุดมุ่งหมายในการรักษา

๑. ให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดี. แข็งแรง. และทำการงานได้เช่นคนปกติ

๒. ป้องกันและหยุดยั้งการดำเนินของโรคที่จะนำไปสู่ความรุนแรง

๓. ป้องกัน หรือบรรเทาโรคแทรกซ้อนที่มักเกิดขึ้นในระยะท้ายของโรค

การควบคุมที่ได้ผลดีนั้น สมาคมโรคเบาหวานของอเมริกา สรุปไว้ดังนี้คือ ปราศจากอาการ. อยู่ในสภาพสมบูรณ์. และน้ำหนักตัวปกติ ไม่มีน้ำตาลหรือสารคีโตนในปัสสาวะ ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน ๑๐๐ มก.% ตอนก่อนอาหารเช้า หรือไม่เกิน ๑๕๐ มก.% ภายหลังอาหาร

ความร่วมมือของผู้ป่วย จัดว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง โดยที่โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและสามารถควบคุมมิให้รุนแรงขึ้นได้ ฉะนั้น ผู้ป่วยจึงควรจะได้ทราบและปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

การตรวจปัสสาวะด้วยตนเอง ปัสสาวะที่จะใช้ตรวจนั้น ในขั้นต้นให้ถ่ายทิ้งเสียก่อน แล้วจึงเก็บใหม่ภายหลัง ๑๐—๓๐ นาที ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบถึงปริมาณของน้ำตาลในเลือดระยะนั้น ส่วนเวลาที่จะตรวจย่อมแล้วแต่ความประสงค์ คือผู้ป่วยที่ฉีดอินสุลิน ก็ตรวจก่อนอาหารทั้งสามมื้อ และก่อนนอนด้วย จดวันที่และเวลาไว้เพื่อประโยชน์ในการที่แพทย์จะได้สั่งให้เพิ่มหรือลดขนาดยา สำหรับผู้ที่ใช้ยารับประทาน ควรตรวจอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนก่อนอาหารเช้าและก่อนนอน ส่วนในการที่ใคร่จะรู้ว่าการรักษาที่ให้อยู่นั้นเหมาะสมหรือไม่ ควรใช้ปัสสาวะที่ถ่ายภายหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง

ก. การตรวจน้ำตาลโดยใช้น้ำยาเบเนดิคท์ จัดว่าเป็นวิธีที่ประหยัดและเชื่อถือได้มากกว่าวิธีอื่น ๆ กระทำดังนี้ คือ

๑. ใส่ปัสสาวะ ๗ หยดในหลอดแก้วทนไฟ และใส่น้ำยาเบเนดิคท์ ๑ ช้อนชา (๔ ลูกบาศก์เซ็นติเมตร)

๒. ต้มน้ำในหม้อให้เดือดก่อน แล้วจึงจุ่มหลอดแก้วลงในน้ำเดือดนาน ๕ นาที หรือจะเผาหลอดแก้วโดยตรงด้วยตะเกียงแอลกอฮอล์ให้เดือดนาน ๒ นาทีก็ได้ แล้วดูสีของน้ำยา ถ้าเป็นสีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเปลี่ยนเป็นสีเขียวแสดงว่ามีน้ำตาล ๑ + สีเหลือง ๒ + สีส้ม ๓ + และสีแสด ๔ +

ข. การตรวจน้ำตาลโดยใช้ยาเม็ดคลินิเทสต์ ใส่ปัสสาวะ ๕ หยดกับน้ำ ๑๐ หยด ลงในหลอดแก้ว แล้วใส่ยาเม็ดคลินิเทสต์ ๑ เม็ด คอยจนฟองหมดแล้วดูสี ถ้าได้สีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเป็นสีเขียว. เหลือง, หรือแสด แสดงว่ามีน้ำตาลจากน้อยถึงมากตามลำดับ

ยาเม็ดที่นำมาใช้นี้ต้องเป็นยาใหม่ ถ้าเก่าจนสีฟ้าด่างบนเม็ดยาแสดงว่าเสื่อมคุณภาพแล้ว การเก็บควรใส่ขวดบิดจุกให้แน่นเพื่อกันความชื้นและควรเก็บไว้ในที่ ๆ เย็น

ผลการตรวจปัสสาวะไม่ว่าด้วยวิธี ใด ถ้าปรากฏว่ามีน้ำตาล ๔ + ก็ให้ตรวจหาแอซีโตน ในปัสสาวะด้วย

ค. การตรวจแอซีโตน แอซีโตนเป็นสารคีโตนซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อโรคเบาหวานเข้าขั้นรุนแรง ฉะนั้น ในรายที่ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะมากก็ดี ในภาวะที่มีไข้หรือการอักเสบก็ดี หรือเมื่อเปลี่ยนจากยาฉีดมาใช้ยารับประทาน จึงควรตรวจแอซีโตนด้วย โดยหยดปัสสาวะ ๑ หยด ลงบนยาเม็ดแอซีเทสต์ ถ้ามีสีม่วงอ่อนค่อย ๆ เกิดขึ้นช้า ๆ แสดงว่า มีแอซีโตนแต่เพียงเล็กน้อย ถ้าได้สีม่วงแก่เกิดขึ้นทันทีแสดงว่ามีแอซีโตนมาก

การปฏิบัติตนของผู้ป่วย มีหลักสำคัญ ๓ ประการ ที่ต้องระลึกถึงอยู่เสมอ คือ

๑. อาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. ยา

การควบคุมเรื่องอาหาร ผู้ที่ควรได้รับการควบคุมในเรื่องอาหารคือ

๑. รายที่อยู่ในระยะแรก ๆ ของโรค หรือรายที่เพิ่งตรวจพบว่าเริ่มเป็นใหม่ ๆ

๒. รายที่โรคเบาหวานควบกับโรคอ้วน

ผู้ป่วยเหล่านี้ ถ้าได้ควบคุมเรื่องอาหารให้ดีแล้วอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา และในผู้ป่วยที่อ้วน เมื่อควบคุมให้น้ำหนักลดน้ำตาลในเลือดก็มักจะลดลงได้เอง ตามสถิติปรากฏว่ากว่าครึ่งของผู้ป่วยจัดอยู่ในสองพวกนี้ ส่วนรายที่จำเป็นต้องใช้ยาก็เพราะมีเหตุอื่นอยู่ด้วย การควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ

ประโยชน์ที่ได้จากการควบคุมอาหาร

๑. ถ้าปฏิบัติได้ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา

๒. ช่วยหยุดยั้งการดำเนินของโรคได้โดยเฉพาะในรายที่อ้วนยิ่งได้ผลดีมาก

๓. สะดวกในการปฏิบัติ เพราะไม่ต้องห่วงเรื่องช็อคหรือพิษจากยา

ในเด็กและผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น จำต้องระวังในการจัดอาหารให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายในการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ ส่วนในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ก็ให้ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเพิ่มโปรทีนและผักเพื่อชดเชย

อาหารที่กำหนดให้ ปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาคือ ๓๐ แคลอรี่ต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว ส่วนผู้ที่ต้องออกแรงมากจำเป็นต้องได้รับเพิ่มขึ้นเป็น ๓๕—๔๐ แคลอรี่ โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

โปรทีน ๑.๐—๑.๕ กรัม ต่อ กิโลกรัม ของน้ำหนักตัว

ไขมัน ๑ กรัม ต่อ กิโลกรัม

คาร์โบฮัยเดรต (แป้งและน้ำตาล) ให้จนครบแคลอรี่ที่ต้องการ คือในคนที่หนัก ๖๐ กิโลกรัม ควรได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๕๐—๔๐๐ กรัม สุดแล้วแต่งานที่ต้องออกแรงน้อยหรือมาก

คาร์โบฮัยเดรตและโปรทีน ๑ กรัมให้พลังงาน ๔ แคลอรี่ ส่วนไขมัน ๑ กรัมให้ ๙ แคลอรี่ การควบคุมอาหารก็คือ พยายามลดคาร์โบฮัยเดรตให้เหลือเพียง ๑๕๐—๒๐๐ กรัมต่อวันเท่านั้น อนึ่ง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมักจะมีระดับไขมัน (ในเลือดสูง จึงควรจำกัดไขมันด้วย โดยเฉพาะไขมัน จากสัตว์ ยกเว้น ปลา. เป็ด. ไก่.) โดยที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวอยู่มาก แต่แนะให้กินไขมันจากพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) แทน

อย่างไรก็ดี การที่จะคำนวณหรือชั่งอาหารแต่ละประเภทให้ใกล้เคียงกับความต้องการเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก จึงเพียงแต่ให้สังวรและพยายามลดอาหารจำพวกข้าว. ของหวาน, และไขมันลง ก็นับว่าเป็นการดีมากแล้ว

ข้าวสุกนึ่งเต็มถ้วยขนาดจุหนึ่งถ้วยตวงที่ใช้ทำขนม จะใช้ข้าวสารประมาณ ๔๘ กรัม และเป็นข้าวสุกหนักราว ๑๒๐ กรัม ซึ่งให้คาร์โบฮัยเดรต ๔๐ กรัม ฉะนั้น ถ้ารับประทานข้าววันละ ๕ ถ้วยดังกล่าวจะได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๐๐ กรัม ซึ่งรู้สึกว่ากำลังพอเหมาะกับผู้ป่วย

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลใน

เลือดลดลง ฉะนั้น ผู้ป่วยอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือที่เคยใช้อยู่ก็อาจลดขนาดของยาลงได้มาก ยิ่งในรายที่ผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน การออกกำลังกายจะช่วยลดน้ำหนักลงได้มากและช่วยให้การไหล-เวียนของเลือดดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายนี้ ผู้ป่วยอาจเลือกได้ตามถนัดทุกอย่างเช่นบุคคลธรรมดา แต่อย่าให้ถึงกับเหน็ดเหนื่อยจนเกินไปเท่านั้น มีหลักอยู่ว่า ควรกระทำให้สม่ำเสมอเท่า ๆ กันทุกวันและในเวลาเดียวกันด้วย เนื่องจากรับประทานอาหารก็ดี, การออกกำลังกายก็ดี จำต้องได้สมดุลย์กันกับขนาดของยาที่ให้ มิฉะนั้นอาจเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไป จนถึงกับเกิดการช็อคขึ้นได้

การรักษาด้วยยารับประทาน ยานี้มีมาประมาณ ๙ ปีแล้วและมีอยู่หลายชนิด การที่จะใช้ยาชนิดใดและขนาดเท่าใด ควรให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์เพราะเป็นยาอันตราย คือถ้ารับประทานมากเกินไปก็จะเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำจนถึงช็อคและตายได้ แต่ถ้ารับประทานน้อยเกินไปก็จะไม่ได้ผลดีเต็มที่ และการจะรับประทานยานี้ครั้งเดียวหรือหลายครั้งต่อวันนั้น ย่อมสุดแต่ชนิดของยาที่ใช้ว่ามีฤทธิ์อยู่นานเท่าใด

รายที่ควรใช้ยารับประทาน

๑. รายที่ควบคุมเรื่องอาหาร และการออกกำลังแล้วยังไม่ได้ผล

๒. รายที่เริ่มเป็นโรคเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีแล้ว

๓. รายที่เพิ่งเริ่มเป็นใหม่ ๆ และเป็นชนิดที่ไม่รุนแรง

รายที่ไม่ควรใช้ยารับประทานแต่ควรใช้ยาฉีด

๑. เป็นโรคเบาหวานชนิดรุนแรง

๒. รายที่เริ่มเป็นแต่อายุน้อย

๓. เมื่อมีสารคีโตนในปัสสาวะ หรือเมื่อรับประทานยาแล้วเกิดสารคีโตน

๔. เมื่อมีแผลเรื้อรัง, มีการอักเสบ. หรือในรายที่จะต้องทำการผ่าตัด

พิษจากยา อาการพิษที่อาจเกิดขึ้นได้คือ รู้สึกร้อนผ่าวที่หน้าและคอเมื่อดื่มเหล้า ส่วนอันตรายจากการแพ้อย่างอื่นมักจะไม่เกิดขึ้นถ้าได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์

เหตุที่ใช้ยาไม่ได้ผล

๑. เลือกใช้ในรายที่ไม่เหมาะ

๒. ขนาดของยาที่ให้ไม่พอ

๓. การควบคุมเรื่องอาหารและการออกกำลังไม่สม่ำเสมอ

๔. มีโรคแทรกเกิดขึ้น เช่นมีไข้, การอักเสบ, หรือเมื่อมีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ เช่นการตั้งครรภ์, การผ่าตัดเป็นต้น

ข้อที่พึงระลึกถึงเกี่ยวกับการใช้ยา พึงทราบว่า ยารับประทานนี้แม้จะได้เพิ่มปริมาณขึ้นอีกเท่าตัวของขนาดที่ได้ผลดีอยู่แล้ว ก็หาได้เพิ่มสมรรถภาพของยาให้มากขึ้นไม่ นี้เป็นข้อที่แตกต่างกับอินสุลิน จึงควรสังวรในการเพิ่มปริมาณยาจนเกินขนาดถึงกับเกิดเป็นพิษขึ้นได้เช่นแรสติน็อนหรืออาร์โตซิน ไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๖ เม็ด ไดอาบินิสไม่ควรเกินวันละ ๒ เม็ด เป็นต้น

การรักษาด้วยยาฉีดอินสุลิน โดยที่อินสุลินใช้รับประทานไม่ได้ผลจึงจำต้องใช้ฉีด และยานี้มีฤทธิ์แรงมากจึงจำต้องระวัง ที่นิยมใช้กันมีอยู่หลายชนิด อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ พวกคือ

๑. พวกที่ออกฤทธิ์เร็วและสั้นเรียกอินสุลินธรรมดา เป็นน้ำใสออกฤทธิ์ในครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงและคงอยู่นาน ๖—๘ ชั่วโมง ฉะนั้นในวันหนึ่ง ๆ อาจต้องฉีดหลายครั้งก็ได้

๒. พวกที่ออกฤทธิ์ช้าปานกลาง ได้แก่เอ็นพีเอชและเลนเต้ออกฤทธิ์ใน ๓ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๘—๑๖ ชั่วโมง และคงอยู่นาน ๒๔ ชั่วโมง

๓. พวกที่ออกฤทธิ์ช้ามาก ได้แก่โปรตามินซิ้งค์อินสุลิน หรือเรียกย่อ ๆ ว่า พีแซ็ดไอ เริ่มออกฤทธิ์ใน ๕—๖ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๑๔—๑๘ ชั่วโมง และคงอยู่นานถึง ๓๒ ชั่วโมง

ในรายที่ต้องการฉีดอินสุลิน ๒ ชนิดพร้อมกัน คือทั้งออกฤทธิ์เร็วและช้า ต้องดูดชนิดออกฤทธิ์เร็วจากขวดก่อน แล้วจึงดูดชนิดที่ออกฤทธิ์ช้า

ยาฉีดนี้มักทำขาย ๒ ขนาด คือ ๔๐ กับ ๘๐ หน่วยต่อลูกบาตรเซ็นติเมตร ไม่ว่าจะเป็นชนิดออกฤทธิ์เร็วหรือช้า ผู้ที่จะฉีดอินสุลินจึงจำต้องให้แน่เสียก่อน และจะต้องปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัดว่าให้ใช้ชนิดใดและฉีดกี่ครั้ง อย่าเปลี่ยนชนิดโดยมิได้ปรึกษาแพทย์ก่อนเป็นอันขาด

การฉีดอินสุลิน ผู้ป่วยจำต้องเรียนรู้วิธีทำความสะอาดเครื่องมือและเท็คนิคในการฉีดเสียก่อน เพื่อสามารถทำการฉีดตนเองได้โดยถูกต้อง การฉีดมักฉีดครั้งเดียวตอนก่อนอาหารเช้า ๑๕—๓๐ นาที ก่อนที่จะดูดยาจากขวดต้องอ่านสลากให้แน่ว่า เป็นชนิดไหนและขนาดเท่าใด ถ้าเป็นชนิดออกฤทธิ์ช้าซึ่งเป็นน้ำขุ่นต้องคลึงขวดในมือเพื่อให้น้ำยาดีเสียก่อน ยาฉีดนี้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ

การทำความสะอาดกระบอกและเข็มฉีด ทำโดยการต้มในหม้อน้ำเดือดประมาณ ๑๐ นาที ปล่อยให้น้ำเย็นลงพอควรแล้วใช้ปากคีบจับกระบอกและเข็มฉีดยาขึ้นมา โดยระวังอย่าให้เข็มซึ่งปราศจากเชื้อโรคแล้วนี้ถูกต้องกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอันขาด เมื่อสวมเข็มต่อกับกระบอกแน่นดีแล้ว ไล่น้ำในกระบอกออกให้หมดโดยดึงหลอดแก้วชั้นใน (ลูกสูบ) เข้าออกหลาย ๆ ครั้ง ก่อนที่จะดูดยาจากขวดจำต้องให้มีอากาศในกระบอกฉีดเท่าปริมาตรของยาที่จะดูดออกมา และต้องทำความสะอาดจุกยางด้วย ๗๐% เอธิลแอลกอฮอล์เสียก่อน ฉีดอากาศเข้าไปในขวดแล้วดูดยาออกมาตามปริมาณที่ต้องการ ทาผิวหนังบริเวณที่จะฉีดด้วยแอลกอฮอล์ รอสักครู่พอให้แอลกอฮอล์ระเหยแห้งแล้วใช้มือซ้ายจับผิวหนังขึ้น ใช้มือขวาจับกระบอกฉีดแทงเข้าไปใต้ผิวหนัง ระวังอย่าปักเข็มลึกจนเข้ากล้ามเนื้อหรือหลอดเลือด ถ้าหากเข้าหลอดเลือดก็จะทราบได้โดยมีเลือดไหลเข้ามาในกระบอกก็ให้รีบดึงเข็มออกเสีย กับต้องระวังอย่าฉีดตื้นเกินไปเพราะถ้าหากฉีดเข้าไปภายในหนังก็จะทำให้หนังมีอาการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ เมื่อฉีดเสร็จแล้วควรคลึงบริเวณที่ฉีดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์สักครู่เพื่อช่วยให้ยากระจายและดูดซึมได้ดี

บริเวณที่ใช้ฉีด ทั้ง ๆ ที่ควรฉีดมีอยู่ ๓ แห่งด้วยกัน คือบริเวณโคนขา, ต้นแขน, และหน้าท้อง ตำแหน่งฉีดนี้ต้องเปลี่ยนที่ทุกครั้งเพื่อป้องกันมิให้เนื้อบริเวณนั้นแข็งเป็นไต ที่ ๆ สะดวกที่สุดในการฉีดยาด้วยตนเองคือที่โคนขา และควรฉีดให้เป็นแนวเรียงกันห่างจากจุดเดิมราว ๑ ๑/๒ นิ้ว ในแนวหนึ่ง ๆ สามารถฉีดได้ถึง ๗ ครั้ง



ภาพแสดงตำแหน่งฉีดอินสุลินที่โคนขา

การเป็นเบาหวานมากจนเลือดเป็นพิษและเกิดอาการหมดสติ

ถ้าผู้ป่วยมีอาการหรือตรวจปัสสาวะพบแอซีโตนจำนวนมาก แสดงถึงสัญญาณอันตราย อาการที่พบเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดถือว่ายังไม่รุนแรง แต่ถ้าพบกลุ่มของอาการเหล่านี้จึงจะถือว่าสำคัญ คือ

๑. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

๒. คลื่นไส้, อาเจียน

๓. ปวดท้อง, ปวดสันหลัง, หรือปวดตามตัวทั่ว ๆ ไป

๔. ผิวหนัง, ปาก, และลิ้นแห้ง, กระหายน้ำมาก

๕. มีอาการหอบ คือหายใจเร็วและลึก

๖. มีอาการกระสับกระส่าย, หรือซึม จนถึงกับหมดสติ

เมื่อผู้ป่วยหรือญาติเห็นอาการผิดปกติดังกล่าว ควรปฏิบัติดังนี้คือ

๑. รีบรายงานให้แพทย์ทราบ

๒. ให้นอนในที่ ๆ อากาศโปร่ง

๓. ให้ดื่มน้ำอุ่นที่ไม่มีน้ำตาลบ่อย ๆ

๔. ถ้าแพทย์มาช้า ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาเข้าใต้ผิวหนัง ๒๐ หน่วยทันที แล้วตรวจปัสสาวะทุก ๒ ชั่วโมง ถ้าหากยังมีน้ำตาลและแอซีโตนมาก ก็ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาต่อไปอีกครั้งละ ๑๐—๑๕ หน่วย จนกว่าแอซีโตนกับน้ำตาลจะลดลง จดจำนวนยาและเวลาที่ฉีดไว้ทุกครั้งเพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบ

สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีแพทย์ประจำ ให้รีบนำไปโรงพยาบาลโดยด่วน

การเป็นพิษอันเกิดจากกรดคั่ง (แอซิโดสิส) นี้มักมีสาเหตุจาก

๑. ผู้ป่วยลืมฉีดยาตามกำหนด, หรือฉีดขนาดน้อยเกินไป

๒. รับประทานอาหารมากเกินไป, หรือออกกำลังน้อยเกินไป

๓. มีอาการอักเสบเกิดขึ้นหรือมีไข้

๔. มีภาวะตึงเครียดทางจิตใจ

๕. เกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือทำการผ่าตัด

การวินิจฉัยแยกอาการหมดสติที่เกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดมากและน้อย

ผู้ป่วยพึงจำใส่ใจไว้ว่า อาการหมดสตินี้เกิดขึ้นได้ทั้งจากการมีน้ำตาลในเลือดมากเกินไป จนถึงกับมีการคั่งของกรด (พวกสารคีโตน) หรือจากการที่มีน้ำตาลในเลือดน้อยเกินไป อันเป็นผลจากการฉีดหรือรับประทานยามากเกินไป และโดยที่ทั้งสาเหตุก็ดี การรักษาก็ดี เป็นเรื่องที่ตรงกันข้าม ผู้ป่วยจึงควรทราบถึงความแตกต่างระหว่างอาการที่เกิดขึ้นในกรณีทั้งสองนี้ให้ดี

อาการซึ่งเกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปกติ เรียก "อินสุลินรีแอ๊คชั่น" หรือ "ปฏิกิริยาต่ออินสุลิน" โดยที่เป็นผลของการฉีดอินสุลิน ในกรณีเหล่านี้

๑. ฉีดอินสุลินมากเกินไป

๒. รับประทานอาหารน้อยเกินไป หรือรับประทานช้าไปภายหลังฉีดอินสุลินแล้ว

๓. ออกกำลังกายมากเกินไป หรือทำการหนักกว่าที่เคย

๔. ท้องเสีย

ในรายเช่นนี้ เมื่อตรวจปัสสาวะจะไม่พบน้ำตาลหรือแอซีโตน ส่วนอาการหมดสติอันเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ จะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้าคือ

๑. หิวและใจสั่น

๒. เพลีย. มึนงง, วิงเวียน, ปวดศีรษะ

๓. เหงื่อออกมาก

๔. มือสั่น. ตามัว, ปากชายิบ ๆ และในที่สุดจะชักโดยไม่รู้สึกตัว

ข้อพึงสังวรคือ อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในระยะที่อินสุลินออกฤทธิ์สูงสุดเต็มที่ คือถ้าฉีดอินสุลินธรรมดาก็จะเกิดอาการภายหลังฉีด ๓—๔ ชั่วโมง หรือก่อนอาหารมื้อต่อไป ถ้าฉีดเอ็นพีเอชจะเกิดตอนเย็นหรือค่ำ และถ้าฉีดพีแซ็ดไอก็มักเกิดตอนเช้ามืด

การแก้ไขคือให้รีบรับประทานของหวาน เช่นท็อฟฟี่, น้ำตาล, หรือน้ำหวาน โดยทันทีทันใดเมื่อเริ่มมีอาการ แล้วรีบตรวจปัสสาวะดูน้ำตาล ถ้ารับประทานไม่ได้ก็จำต้องได้รับการฉีดกลูโค้สเข้าหลอดเลือดโดยด่วน การรักษาช้าไปเพียงเล็กน้อยก็จะเป็นเหตุให้ถึงกับตายได้โดยง่าย

ฉะนั้น เพื่อความไม่ประมาทของผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานที่ได้รับการฉีดอินสุลินหรือรับประทานยา จะต้องมีท็อฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนกับบัตรประจำตัวติดกระเป๋าไว้เสมอ ซึ่งในบัตรนั้นมีข้อความดังนี้

ด้านหน้า	ด้านหลัง
บัตรประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน ชื่อ..................................... โทร...........บ้านเลขที่........... ข้าพเจ้าเป็นเบาหวาน ถ้าท่านพบข้าพเจ้าอยู่ในสภาพคล้ายคนเมาเหล้า กรุณาให้ข้าพเจ้ากินน้ำตาลหรือน้ำหวานทันที และช่วยนำส่งโรงพยาบาลหรือแพทย์ใกล้เคียงโดยด่วน ขอบคุณ	ข้าพเจ้าฉีดอินสุลินชนิด........... ....หน่วย ก่อนอาหารเช้า ชื่อแพทย์ผู้รักษา.................... โทร. ....บ้านเลขที่......... โรงพยาบาล หรือคลีนิค......... โทร. ....

การระวังรักษาเท้า โรคแทรกที่สำคัญของโรคเบาหวานก็คือ ถ้าเกิดเป็นแผลหรือฝีขึ้นแม้แต่เพียงเล็กน้อย แผลจะหายยากและมักจะลุกลาม เช่นเกิดเป็นฝีฝักบัวเป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการที่หลอดเลือดตีบ เลือดจึงไปหล่อเลี้ยงผิวหนังไม่ดี และเนื่องจากเนื้อหนังของผู้ป่วยมีน้ำตาลอยู่มาก จึงช่วยให้เชื้อโรคเจริญได้ดี อวัยวะที่มักพบว่าเกิดเป็นแผลและลุกลามจนกระทั่งเนื้อตาย (แก็งกรีน) ได้บ่อยที่สุดคือเท้า จึงจำต้องระวังเป็นพิเศษดังนี้

๑. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกวัน เช็ดเท้าให้แห้งแล้วใช้แป้งโรย

๒. สวมถุงเท้าที่สะอาดและไม่มีรอยตะเข็บกดเนื้อ

๓. ใช้รองเท้าที่พอเหมาะ, นุ่ม, และไม่บีบเท้า ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าใหม่ควรใส่ไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมงสักหนึ่งสัปดาห์ เพื่อให้ชินเสียก่อน

๔. ถ้าเกิดเป็นตุ่มตาปลาหรือหูดขึ้นที่เท้า อย่าตัดด้วยมีด ควรแช่เท้าด้วยน้ำสบู่และถูด้วยผ้าก็อสเบา ๆ ให้เนื้อที่ตายแล้วหลุดออกมาเอง

๕. ระวังเรื่องการตัดเล็บ โดยเฉพาะเมื่อมีเล็บขบ

๖. ไม่ควรเดินด้วยเท้าเปล่า ถ้าจำเป็นก็ต้องระวังสะดุดของแข็ง ของมีคม, เหยียบหนาม, หรือของร้อน ๆ

๗. อย่าใช้ยาแรง ๆ ทาผิวหนัง เช่นทิงเจอร์ไอโอดีนหรือกรดคาร์โบลิค

๘. ถ้าเป็นแผลที่เท้าให้รีบไปปรึกษาแพทย์

นอกจากนี้ ควรออกกำลังบริหารเท้าเพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงดีขึ้น ดังนี้

๑. นอนราบบนเตียง แล้วยกขาสูงตั้งฉากกับลำตัวราว ๑/๔ นาที

๒. ค่อย ๆ เหยียดขาลงมาห้อยที่ขอบเตียง ๑/๔ นาที

๓. วางขาพักบนเตียง ๑/๔ นาที

ทำสลับกันเช่นนี้ ๕—๖ ครั้ง ควรทำตอนเช้าและเย็นเป็นประจำทุกวัน

ผู้ป่วยควรปฏิบัติต่อบุตรหลานอย่างไร ? โดยที่โรคนี้ถ้าพบและรักษาเสียตั้งแต่ระยะแรก ๆ โอกาสที่จะมีชีวิตและความเป็นอยู่เช่นคนปกติยังมีได้มาก การรักษาก็ง่าย โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ ดังสถิติของสหรัฐอเมริกาที่ทำเมื่อปี ๒๕๐๔ พบว่า

๑. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมี ๒๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. เมื่อบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ข. เมื่อปู่, ย่า, ตา, หรือยาย คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ค. เมื่อลุง, ป้า, หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ง. เมื่อบุตรของลุง, ป้า, น้า, หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

๒. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๓๐—๔๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และบุตรของลุง, ป้า, น้า, หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรคด้วย

ข. ปู่ หรือ ย่า เป็นโรค และตา หรือ ยาย คนใดคนหนึ่งก็เป็นด้วย

๓. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๕๐—๘๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และพี่หรือน้องคนหนึ่งของบิดาหรือมารดาก็เป็นด้วย

ข. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และญาติผู้ใหญ่ทางอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นด้วย เช่นบิดาเป็นโรค แล้วตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือมารดาเป็นโรคแล้วปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

ค. พี่น้องคนใดคนหนึ่งของบิดาเป็นโรค และตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือพี่น้องคนใดคนหนึ่งของมารดาเป็นโรค และปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

๔. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ถึง ๑๐๐% คือในกรณีที่บิดาและมารดาเป็นโรคเบาหวานทั้งคู่

จากนี้จะเห็นได้ว่า บุตรหลานของผู้ป่วยควรจะได้รับการตรวจเลือดหรือปัสสาวะอย่างน้อยปีละครั้ง

ข้อที่ควรระลึกไว้

๑. หมั่นไปรับการตรวจจากแพทย์บ่อย ๆ

๒. ให้แพทย์ตรวจนัยน์ตาตามกำหนดเวลา

๓. ออกกำลังพอสมควรและสม่ำเสมอ

๔. ควรนอนและพักผ่อนให้มาก แต่อย่าถึงกับปล่อยตัวให้อ้วน

๕. พยายามหลีกเลี่ยงความกดดันทางจิตใจ

๖. มีบัตรแสดงว่าเป็นโรคเบาหวานติดตัวไว้เสมอ

๗. ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องอาหาร, การตรวจปัสสาวะและยาที่ใช้

๘. อย่าเปลี่ยนแปลงขนาดอินสุลินหรือยารับประทานเอง ผู้ป่วยแต่ละรายอาจต้องการการรักษาไม่เหมือนกัน อย่าเอาอย่างผู้ป่วยรายอื่นที่ใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ผล ถ้าแพทย์สั่งการรักษาด้วยยาชนิดใด อย่าได้เปลี่ยนแปลงวิธีการหรือขนาดยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์

๙. ควรเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมโรคเบาหวาน หมั่นแสวงหาความรู้ด้วยการอ่านและฟังเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้มาก

ในที่สุดโปรดระลึกไว้ว่า **ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจะอยู่เป็นสุขสบายเช่นคนที่ดี ๆ ก็ด้วยการร่วมมือระหว่างตัวเองกับแพทย์ผู้ให้การรักษา**

เจ็บหัวใจ

ขณะที่เรานั่ง, ยืน, เดิน, นอน, หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตามจะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่า มีอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายได้ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลาที่จะให้เราดำเนินกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้นไปได้ด้วยดี อวัยวะต่าง ๆ หลายแห่งที่ต้องการพักผ่อนอยู่นิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดการปฏิบัติงานชั่วคราวในระหว่างที่เรานอนหลับ แต่อวัยวะนี้หาได้หยุดทำหน้าที่ไม่ ยังคงปฏิบัติไปตามหน้าที่ของตน อวัยวะนี้ทำงานตั้งแต่เริ่มต้นที่เจ้าของร่างเป็นทารกอยู่ในครรภ์ไปจนกระทั่งคลอด, เจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวไปจนชราภาพ, จะหยุดทำงาน ลงก็เมื่อร่างนั้นตายลงเท่านั้น

อวัยวะที่กล่าว ก็คือ **หัวใจ** ของคนเรานั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงหัวใจ แทบทุกคนก็คงจะได้ทราบถึงรูปร่างขนาดและหน้าที่อย่างคร่าว ๆ มาแล้วตั้งแต่เรียนวิชาการรักษาตัว หรือที่เรียกกันว่าวิชาสรีรศาสตร์และสุขวิทยา เราท่องกันมาอย่างขึ้นใจทีเดียวว่า หัวใจอยู่ทางเบื้องซ้ายของทรวงอก รูปร่างคล้ายดอกบัวตูมขนาดราวกำปั้นมือของเจ้าของ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ดูเหมือนส่วนมากความรู้ของเราก็สิ้นสุดลงแค่นั้นเอง เพราะไม่มีใครได้สอนต่อหรือเราขาดการสนใจเสียเพียงแค่นั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงโรคของหัวใจตามที่ตั้งใจนี้ เพื่อที่จะให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเครื่องประดับความรู้และเข้าใจในเรื่องโรคที่จะกล่าวแล้ว ก็ใคร่ที่จะได้พูดเรื่องหัวใจของคนเราแต่ย่อ ๆ เสียก่อน

หัวใจเป็นอวัยวะที่สูบฉีดโลหิตไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่มีเครื่องสูบฉีดใด ๆ ที่มีสมรรถภาพพอจะเทียบได้กับหัวใจเลย หัวใจสามารถทำงานโดยไม่มีการหยุดยั้งได้นับ ๑๐๐ ปี หรือตามอายุขัยของเจ้าของทีเดียว ไม่แต่เท่านั้น หัวใจ—เป็นอวัยวะที่นับได้ว่าทรหดมิใช่เล่น แม้ลิ้นหัวใจจะรั่วหรือตีบแคบลง, กล้ามเนื้อของหัวใจจะบวมหรือตายลงบางส่วน หัวใจก็ยังทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งจนกว่าจะหมดแรงหมดกำลังของตน นับได้ว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะที่ประหลาดพิสดารอวัยวะหนึ่งให้แก่ร่างกาย

หัวใจอยู่ในช่องของทรวงอกระหว่างปอดทั้ง ๒ ข้าง มีเยื่อหุ้มบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ ภายในมีน้ำอยู่บ้างเล็กน้อยเพื่อเป็นการหล่อลื่นไม่ให้หัวใจเสียดสีกับถุงหุ้มนั้น ในเวลาที่หัวใจมีการบีบรัดและคลายตัวหรือที่เรียกว่าหัวใจเต้น

หัวใจแบ่งออกได้เป็น ๒ ครึ่ง คือ ซีกขวาและซ้าย แต่ละซีกแบ่งออกอีกเป็น ๒ ช่อง คือ ช่องบนและช่องล่าง ช่องบนทั้ง ๒ ซีก เรียกกันว่า ออริเคิล ขวาและซ้าย ช่องล่างเรียก เว็นตริเคิล ขวาและซ้าย

ออริเคิลและเว็นตริเคิลแต่ละข้าง ต่างก็จะมีช่องทางติดต่อกันโดยมีลิ้นหัวใจคอยปิดเปิด เป็นการกั้นไม่ให้เลือดไหลกลับในเวลาที่เว็นตริเคิลบีบตัวเพื่อดันให้เลือดออกไปสู่วงจรโลหิต

หัวใจซีกข้างขวาทำหน้าที่รับเลือดที่ใช้แล้วจากทั่วร่างกายเพื่อสูบฉีดไปสู่ปอดทั้ง ๒ ข้าง ให้เลือดผ่านปอดไปรับอ๊อกซิเจนที่ปอด และขับถ่ายคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกทิ้งเสียที่ปอดนั้น เพื่อเป็นเลือดที่ดีใหม่ เลือดที่มีอ๊อกซิเจนดีพอแล้วจะไหลกลับมาสู่ออริเคิลซ้ายลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย แล้วหัวใจก็บีบตัวดันเลือดนี้ไปสู่ร่างกายทั่ว ๆ ไป วนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ตลอดเรื่อยไป

ท่านเคยนึกบ้างไหมว่า เลือดของเราเวลาที่ไหลวนเวียนจนเป็นวงจรครบถ้วนนั้นใช้เวลาอันรวดเร็วมาก ถ้าสมมุติว่าเลือดจำนวนหนึ่งเริ่มต้นที่หัวใจซีกซ้าย ถือเอาว่าเริ่มต้นที่เว็น-ตริเคิลซ้าย ผ่านไปสู่ร่างกายที่ต่าง ๆ โดยการเริ่มผ่านจากเส้นเลือดแดงใหญ่แล้วผ่านแขนงต่าง ๆ ที่แผ่กิ่งก้านสาขาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งในที่สุดแบ่งเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่มีขนาดเล็กมากเพียงเม็ดเลือดแดงผ่านได้ตามทางนี้ทีละเม็ดเรียงกันไปเท่านั้นแล้วก็ผ่านสู่เส้นเลือดดำแขนงเล็ก ๆ จนในที่สุดรวมกันเข้าเป็นเส้นเลือดดำใหญ่ ไหลกลับเข้าสู่ออริเคิลขวา ลงสู่เว็นตริเคิลขวา ถูกหัวใจบีบตัวไหลไปสู่ปอด กลับจากปอดมาสู่ออริเคิลซ้าย แล้วไหลลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย นับเป็นครบวงจรการเดินทาง เวลาที่ใช้นี้จะกินเวลาเดินทางครบวงจรราว ๆ ๒๑ วินาทีเท่านั้น

หัวใจจะทำหน้าที่บีบตัวแล้วคลายตัวเช่นนี้เป็นจังหวะไป เราเรียกกันตามปกติว่าหัวใจเต้น ในเวลาที่หัวใจบีบตัว จะเป็นระยะที่หัวใจสูบฉีดเอาเลือดที่อยู่ในหัวใจออกไป กล่าวคือซีกซ้ายก็จะสูบเอาเลือดแดงผ่านไปเลี้ยงร่างกาย ซีกขวาก็จะสูบเอาเลือดดำไปสู่ปอด ในระยะที่คลายตัวก็เป็นเวลาที่หัวใจสูบเอาเลือดเข้ามาสู่หัวใจ กล่าวคือ ซีกขวาก็จะมีเลือดที่ร่างกายใช้แล้วไหลกลับมาสู่ ซีกซ้ายก็เป็นเลือดที่ได้รับอ๊อกซิเจนจากปอดเป็นเลือดดีแล้วกลับมาคืน การเต้นของหัวใจนี้เองจึงพบว่ามีการเต้นของเส้นเลือดแดงตามที่ต่าง ๆ ด้วย การเต้นของเส้นเลือดแดงเราเรียกว่าชีพจร ที่นิยมคลำก็คือบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือใต้โคนหัวแม่มือลงมาเล็กน้อย ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พอจะคลำชีพจรได้ก็อาจมีได้อีกเช่น ที่ด้านข้างคอทั้งสองข้าง ใต้คางทั้งสองข้าง ขมับ ขาหนีบ หลังเท้าและหลังตาตุ่มด้านใน ซึ่งบริเวณเหล่านี้เป็นที่เส้นเลือดแดงมาอยู่ใกล้ ๆ กับส่วน

ผิวของร่างกาย จังหวะของการเต้นของหัวใจ (หรือชีพจร) มีอัตราแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล อายุ เหตุแวดล้อม อารมณ์หรือการออกกำลังใด ๆ ตามปกติแล้วจังหวะการเต้นของหัวใจจะประมาณ ๗๐—๘๐ ครั้งต่อนาที

สิ่งที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ หัวใจก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นหัวใจก็ย่อมต้องการอาหาร ต้องการอ๊อกซิเจน และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่อวัยวะต่าง ๆ ต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจจึงได้รับสิ่งที่ตนต้องการนี้โดยทางเส้นเลือดที่แยกแขนงออกมาจากเส้นเลือดใหญ่เส้นต้นที่ออกจากหัวใจนั่นเอง

และด้วยเหตุนี้เอง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจก็เหมือนกับเส้นเลือดตำแหน่งอื่น ๆ กล่าวคือ อาจเกิดการผิดปกติขึ้นและทำให้เกิดอาการของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การตีบตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้

เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน

โรคของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดอุดตันขึ้นนี้ ปรากฏว่าจะได้พบบ่อย ๆ เหมือนกัน ก่อนอื่นควรจะทราบว่า เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะอื่นอยู่ ๒ ประการ ประการแรกเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นจะเป็นเส้นเลือดที่มาสุดลงที่หัวใจเป็นเส้น ๆ ไป กล่าวคือ แต่ละแขนงที่แยกออกไปจากแขนงใหญ่นั้นไม่ค่อยติดต่อเกี่ยวประสานซึ่งกันและกัน ดังเส้นเลือดของที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้บางทีท่านผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะหลับตาไม่เห็นภาพ ใคร่จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดีขึ้นโดยเปรียบเทียบเอาว่า ถ้าเส้นเลือดเป็นรางรถไฟ ตัวรถไฟเป็นเลือดที่เคลื่อนจากหัวใจคือสถานีรถไฟ ที่ชุมทางรถไฟซึ่งมีรางสับหลีกกันขวักไขว่นั้น ถ้าหากว่าเกิดรางใดรางหนึ่งชำรุดขึ้น รถไฟวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนรางใหม่วิ่ง และรางใหม่นี้ก็ไปติดต่อกับรางที่ชำรุดโดยต่อกันที่ตรงเหนือที่ชำรุดนั้นขึ้นไป รถไฟก็วิ่งไปถึงจุดหมายได้ การวางรางเช่นนี้คล้าย ๆ กับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นเป็นรางเดียวที่แยกกันออกไปจากสถานี เช่นรางรถไฟสายเหนือแยกไปทางเหนือ สายอิสานก็แยกไปสู่อิสาน สายเดี่ยวอย่างนี้ถ้าเกิดรางขาดชำรุดก็จะไปทางเหนือหรืออิสานนั้นไม่ได้ สินค้าที่รถไฟจะขนส่งไปคือทางเหนือหรืออิสานที่ทางชำรุดนั้นก็ไม่ได้รับสินค้าที่รถไฟนำขนส่งไปให้ ฉะนี้ถ้าหากเส้นแขนงใดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ ใดเสียไปก็ไม่มีเลือดไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งแขนงที่เสียไปนั้นไปเลี้ยงได้เลย ส่วนเส้นเลือดไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ นั้นแขนงเล็ก ๆ ติดต่อผูกพันกัน ถ้าหากแขนงเล็กเส้นใดเสียก็ยังมีทางที่เลือดจะมาจากเส้นแขนงอื่น ๆ ได้

ประการที่สองก็คือ กล้ามเนื้อของหัวใจนั้นย่อมจะต้องมีการบีบตัวและคลายตัวอยู่ตลอด-เวลา นั่นคือ เป็นการเต้นของหัวใจ ดังนั้นเวลาที่หัวใจบีบตัวเพื่อขับเลือดออกไปนั้น กล้ามเนื้อของหัวใจย่อมจะหดตัว ทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นตีบลงด้วย และเวลาที่กล้ามเนื้อขยายตัวเส้นเลือดจึงจะพลอยขยายตัว เหตุนี้เลือดจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจก็ต่อเมื่อเวลาหัวใจคลายตัวเท่านั้น ไม่แต่เท่านั้น แรงดันโลหิตในเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ

โดยเหตุนี้ถ้าเราลองนึกดูว่า หากจะมีเหตุใดก็ตามทำให้ช่องทางของเส้นเลือดนี้ตันลง หรือแม้แต่เพียงตีบแคบเล็กลงไป จะมีเหตุอย่างใดขึ้น แน่นอนเหลือเกิน จำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจะมีจำนวนเลดน้อยลงไป กล้ามเนื้อหัวใจก็ย่อมจะขาดอาหารและขาดอ๊อกซิเจนไปด้วย

มีลักษณะหนึ่งที่เส้นเลือดหัวใจนั้นคล้ายกับเส้นเลือดที่อื่น ๆ ก็คือการเกิดเส้นเลือดแข็งขึ้น ซึ่งปรากฏเสมอในเมื่อคนย่างเข้าสู่วัยชรา โดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซี่ยมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือนกับเส้นเลือดตามปกติ แต่กลับทำให้ช่องรูของเส้นเลือดนั้นเล็กลงไปอีก ไม่แต่เท่านั้นการเกิดมีเส้นเลือดแข็งนี้ก็มักทำให้เกิดมีเลือดภายในเส้นเลือดนั้นเกิดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือการอุดตันทางเดินของเส้นเลือดนั้นโดยไม่มีเลือดผ่านไปได้อีกเลย หรือผ่านได้ก็จำนวนน้อยมาก

การเกิดการตีบหรือตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นผลจากการเกิดเส้นเลือดแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ เป็นเหตุได้อีก เช่นกามโรคของเส้นเลือดแดงใหญ่ที่ออกไปจากหัวใจ (AORTA) ซึ่งถ้าหากเป็นขึ้นตอนใกล้ ๆ ทางแยกออกมาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจแล้ว ก็ย่อมทำให้เกิดการอุดตันได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ย่อมจะทำให้เกิดผลร้ายขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใดที่มีเส้นเลือดที่เกิดการตีบตันนั้นมาเลี้ยงแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นเมื่อขาดอาหารก็ย่อมจะตายลง และต่อมาเกิดเป็นเยื่อพังผืดขึ้นแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วสมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะน้อยลงไปอย่างมาก แต่หัวใจจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิมเพราะร่างกายต้องการจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงคงที่ตลอดไป และถ้ายิ่งต้องออกแรงมากในการยืน เดินหรือทำงาน ร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ๆ ตามส่วนของการออกแรงนั้น ฉะนั้น หัวใจก็จำต้องออกแรงหนักเพิ่มขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังดีอยู่ทำหน้าที่ การที่ต้องทำงานมากขึ้นของหัวใจนี่เองจะปรากฏอาการอย่างหนึ่ง

ที่สำคัญมากขึ้นเป็นการบอกกล่าวให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ตัวว่าจะต้องพักผ่อน กล่าวคือ อาการ "เจ็บหัวใจ" (หรือเรียกว่า แอนไจนา เพ็คตอรีส)

อาการเจ็บหัวใจ หรือ แอนไจนา เพ็คตอรีส

เป็นอาการอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ ในโรคหัวใจที่เกิดจากการบีบรัดตัวหรือการตีบตัวลงของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นอย่างรุนแรงมากที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีการปวดเจ็บแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปสู่ต้นแขน

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ มักจะพบว่าเกิดขึ้นในเมื่อผู้ป่วยนั้นออกกำลังมาก ๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธเกลียดชังหรืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาใด ๆ ก็ตาม บางคนปรากฏอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

โดยที่สาเหตุของการเจ็บหัวใจนี้ ประมาณร้อยละ ๙๐ เป็นผลเนื่องจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็งดังกล่าว ฉะนั้น จึงมักปรากฏอาการนี้ขึ้นในผู้ป่วยเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา คือ อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับคนหนุ่ม ๆ วัย ๓๐—๔๐ ปีก็อาจมีได้แต่ก็พบน้อย นอกจากนี้ยังพบว่าพบในชายมากกว่าหญิงถึง ๕ เท่า

ในผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมอยู่ด้วยแล้ว อาการเจ็บหัวใจนี้ปรากฏว่ามีได้ง่าย และเกิดได้บ่อย ๆ

อาการของการเจ็บหัวใจเป็นอย่างไร ?

อาการเจ็บหัวใจนี้เมื่อเริ่มต้นขึ้นจะเจ็บปวดขึ้นมาอย่างทันทีโดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อน ตำแหน่งที่เจ็บโดยมากมักเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอกหรือบริเวณหัวใจ อาจปวดเจ็บอยู่เฉพาะที่ตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึงคอ ไหล่ ต้นแขน หรือหลังข้างซ้ายก็ได้ ลักษณะการปวดเจ็บนี้มีได้แปลก ๆ ไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละบุคคลเช่นปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรง ฯลฯ ซึ่งส่วนมากผู้ป่วยเองมักบอกลักษณะของอาการเจ็บปวดนี้ไม่ถูกว่ามีลักษณะเช่นไร ในระหว่างที่เกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อรับประทานอาหาร เมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่ออากาศเย็นจนหนาวสั่นหรือเกิดอาการตื่นเต้นและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

อาการปวดเจ็บนี้ครั้งหนึ่ง ๆ จะมีได้นานตั้งแต่ ๕—๑๕ นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเหมือนกับว่าตนจะตายลงไปในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืดแต่ไม่ถึงหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ มักเอามือกดหรือลูบบริเวณหน้าอก แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออกและอ้าปากเพื่อจะหายใจทางปาก บางรายมีคลื่นไส้อาเจียนเหงื่อออก ตัวเย็นชืด เราอาจแบ่งพวกผู้ป่วยนี้ออกเป็น ๓ พวก ตามระยะของโรคที่เป็นดังนี้

พวก ๑— เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้นต่อเมื่อออกแรงทำงานมาก ๆ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ผิดปกติอย่างรุนแรงขึ้น เมื่อได้หยุดพักและให้ยาที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพียงเล็กน้อยก็หายไปได้

พวก ๒— เป็นพวกที่เจ็บหัวใจขึ้นเมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อยหรือเกิดอารมณ์ผิดปกติแต่เพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มอาการรุนแรงขึ้น พวกนี้ยังอาจทำให้ทุเลาลงได้โดยให้พักและใช้ยาขยายเส้นเลือด แต่ไม่หายลงโดยรวดเร็วเหมือนพวกแรก

พวก ๓— พวกที่มีอาการหนักมาก อาการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่ง ๆ และเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เวลาที่เกิดอาการเจ็บหัวใจก็เจ็บเป็นเวลานาน เจ็บอย่างรุนแรง และการใช้ยาขยายเส้นเลือดไม่ได้ผลหรือได้ก็น้อยมาก บางครั้งจำเป็นต้องระงับอาการปวดเจ็บด้วยการใช้**มอร์ฟีน**

อาการเจ็บหัวใจนี้ ถ้าหากว่ายังมีต่อไปโดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจยังคงตีบตัวแล้วผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้โดยหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ถ้าเส้นเลือดคลายการบีบรัดตัวอาการต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาลง

การตายของผู้ป่วยเป็นผลจากหัวใจวายเฉียบพลัน

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีอาการเจ็บหัวใจ ?

๑. พึงสำนึกว่าอาการเจ็บหัวใจนี้ เป็นอาการที่บอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วว่า ท่านเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

๒. แพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือท่านให้ทุเลาหรือหายได้ การตามแพทย์มาตรวจขณะเกิดอาการขึ้น หรือไปปรึกษาแพทย์เมื่ออาการทุเลาลงแล้วเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด

๓. เมื่อเกิดอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหว หรือถูกนำไปที่ใด ให้นอนในท่านั่งพิงเอาไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้าหรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

๔. เสื้อผ้าที่ตำแหน่งใดคับเกินไป ควรคลายให้หลวมเช่นบริเวณคอ หน้าอก บริเวณเข็มขัด ฯลฯ

๕. ผู้ให้การพยาบาลจะต้องคอยเอาใจใส่ ปลอบโยนให้คลายจากความหวาดวิตก เพราะผู้ป่วยเองมักจะอยู่ในอารมณ์ของการกลัวว่าตนจะตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้ผู้ป่วยดิ้นรนกระวนกระวายนักเพราะอาการจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

๖. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งแล้ว แพทย์มักแนะนำยาประจำสำหรับใช้ทันทีเมื่อปรากฏอาการขึ้น (ยาพวกนี้เช่นไนโตรกลีย์เซอรีนหรืออะมีย์ไนไตรท์) ถ้าเช่นนั้นแล้วควรใช้ยานั้นได้ทันที

๗. ผู้ป่วยเองต้องฝึกตนเองให้ระงับในการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อทุเลาจากอาการแล้ว เลิกความโลภ ตื่นเต้น ความโกรธ หรือความอิจฉาริษยาใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. ติดต่อกับแพทย์และขอคำแนะนำอยู่เสมอ

คำว่า **หัวใจวาย** นี้ ปัจจุบันมักจะได้ยินกล่าวถึงอยู่เสมอ ความจริงหัวใจวายไม่ได้เกิดจากเฉพาะโรคใดโรคหนึ่งของหัวใจ เหตุที่ทำให้หัวใจวายนั้นเป็นผลสุดท้ายของโรคหัวใจหรือเหตุต่าง ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน

ที่ว่า "หัวใจวาย" นั้น — ความหมายอยู่เพียงว่า หัวใจเองหมดสมรรถภาพที่จะสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ตามปกติเท่านั้นเอง จึงมักจะปรากฏเป็นผลสุดท้ายของโรคต่าง ๆ และเป็นระยะเวลาที่ผู้ป่วยใกล้จะถึงความตายนั้นเอง

อาการหัวใจวาย

อาการที่ปรากฏขึ้นเมื่อหัวใจวายจะมีได้ดังนี้

๑. หอบเหนื่อย — อาการนี้ในตอนแรก ๆ จะปรากฏขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องออกแรง ความจริงคนธรรมดาอาจมีหอบเหนื่อยได้เมื่อทำงานหนักหรือออกแรงมาก ๆ จะถือว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจไม่ได้ อาการหอบเหนื่อยในโรคหัวใจนั้นหมายถึงว่าจะเกิดหอบเหนื่อยง่าย ชั่วแต่เพียงออกกำลังตามธรรมดาที่ตนเคยทำได้ หรือถ้าอาการมาก ๆ เพียงชั่วแต่เดินในระยะใกล้ ๆ ก็เหนื่อย หรือยิ่งไปกว่านั้นเพียง ๓—๔ ก้าวก็หอบเหนื่อยแล้ว

เมื่ออาการหัวใจวายมีมากขึ้นอาการหอบเหนื่อยนี้ยิ่งชัดขึ้น เพียงแต่อยู่นิ่ง ๆ ก็เหนื่อย และมักจะต้องลุกขึ้นนั่งหอบตลอดเวลา

๒. แน่นหน้าอก

๓. รู้สึกหัวใจเต้น

๔. บวม อาการบวมนี้ตอนแรก ๆ ผู้ป่วยเองก็มักจะสังเกตตนว่ารองเท้าของตนคับกว่าธรรมดาหรือข้อเท้าบวม ๆ ในตอนเย็น ๆ ในตอนเช้าอาการบวมนี้ยุบหายไป ระยะท้าย ๆ อาการบวมมักปรากฏขึ้นทั้งตัว

๕. ไอ มักปรากฏขึ้นเนื่องจากการมีเลือดคั่งมากในปอด โดยมีการไหลเวียนของเลือดนั้นช้าลง บางรายอาจไอเป็นเลือดออกมาด้วย

๖. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

๗. ตับโต เนื่องจากเลือดมาคั่งอยู่มาก

๘. อาการทางสมอง เป็นผลจากเลือดไปสู่สมองน้อยลง เพราะหัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปได้ตามปกติ อาการทางสมองนี้มักจะปรากฏในระยะท้ายๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการกระสับกระส่ายบางรายมี ซึม หมดสติ เพ้อ ฯลฯ

อาการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วนี้ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีหัวใจวายลงทีละน้อย ยังมีอาการหัวใจวายอีกอย่างหนึ่งที่จะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "หัวใจวายเฉียบพลัน"

หัวใจวายเฉียบพลัน (Acute Cardiac Failure)

หัวใจวายเฉียบพลันนี้ หมายถึงการที่กล้ามเนื้อหัวใจหมดสมรรถภาพที่จะทำหน้าที่ได้อย่างทันทีทันใด การเกิดหัวใจวายเฉียบพลันนี้ก็มักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจมาก่อนแล้ว ในผู้สูงอายุนั้นส่วนมากจะปรากฏขึ้นโดยมากเนื่องจากเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวกับการมีเส้นเลือดแข็งทำให้เกิดมีการคั่งของเลือดในปอดมาก และไม่มีเลือดพอเพียงไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการจะปรากฏขึ้นมาทันที กล่าวคือหายใจขัดหรือหอบ ไอ นอนไม่ลง เพราะถ้าหากนอนจะหายใจไม่ออกและอาจหมดสติไปทันที ทั้งนี้ลักษณะอาการของผู้ป่วยก็ดูสมบูรณ์ปกติดีตลอดมาก่อน

ดังนี้อาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจซึ่งกล่าวไว้ข้างบน จึงอาจไม่ปรากฏในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลันนี้มาก่อนเลยก็ได้

จะให้การช่วยเหลืออย่างไรในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลัน ?

ความจริง มีวิธีที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยนี้ได้น้อยเต็มที ผู้ที่พบเห็นญาติพี่น้องหรือคนในครอบครัว มีวิธีช่วยที่ดีที่สุดอยู่ก็คือ การตามแพทย์ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ และระหว่างนั้นให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุดเท่านั้น

๑. ให้คิดไว้เสมอว่าอาการที่ปรากฏขึ้นอาจเป็นอาการของหัวใจวายเฉียบพลัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ที่ใกล้เคียงที่สุดโดยด่วน อย่ามัวรอเวลาในการพยาบาลกันเอง หรือรอดูอาการต่อไปก่อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนลง และท่าที่เหมาะที่สุด คือ ท่านอนพิงราบ ๆ

๓. อย่านำผู้ป่วยเคลื่อนที่ไปที่ใดทั้งสิ้น จนกว่าแพทย์จะตรวจและให้คำแนะนำแล้ว

พึงทราบเถิดว่า

๑. โรคหัวใจได้ทำลายชีวิตคนเราลงไปปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก

๒. โรคหัวใจมีหลายชนิดด้วยกัน เพราะสาเหตุของโรคหัวใจมีหลายอย่าง

๓. โรคหัวใจจะทราบได้เมื่อทำการตรวจและรักษาได้ โดยถูกต้องจากแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

๔. อย่าลืมว่า ผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจเกิดหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้เขาอาจนั่งคุยกับท่านอยู่อย่างสนุกสนานเมื่อไม่กี่นาทีมานี้ แต่ท่านอาจได้ข่าวว่าเขาถึงแก่กรรมแล้วชั่วระยะเวลาที่ท่านหันหลังจากเขามา

๕. ผู้ที่สงสัยว่าตนจะเป็นโรคหัวใจควรปรึกษาหารือแพทย์เพื่อทำการตรวจให้แน่นอนเสีย *ไม่ใช่คนขลาด หากเป็นผู้ฉลาดและไม่ประมาท* ดีกว่าปล่อยตนจนกระทั่ง "สายเกินไป" เสียแล้ว

โรคอ้วน (obesity)

สนอง อูนากูล พ.บ.พ.ต. (ศิริราช) M.S. (Minnesota)

สวัสดี ท่านผู้เป็นประธาน และบรรดาแพทย์ผู้ทรงเกียรติ ที่เคารพทั้งหลาย

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะได้หยิบยกเอาเรื่องโรคอ้วนมาพูดในวันนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอออกตัวเสีย-ก่อนว่า ข้าพเจ้ามิใช่ผู้ชำนาญ เป็นแต่เพียงนักศึกษาผู้สนใจ ซึ่งได้เล่าเรียนมาเกี่ยวกับเรื่องนี้ กับทั้งได้มีโอกาสเข้าประชุมหารือเกี่ยวกับเรื่องนี้มาแล้วด้วย จึงใคร่จะสรุปเอาแต่สาระสำคัญมาเล่าสู่กันฟัง และการที่เลือกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ก็โดยเห็นว่าเป็นสมัยที่บ้านเมืองเรากำลังตื่นตัว และเอาใจใส่มากในเรื่องโภชนาหาร ฉะนั้นต่อไปภายหน้า บรรดาคนไทยอาจจะเป็นโรคอ้วนกันมากเหมือนฝรั่งก็ได้ สำหรับบ้านเมืองเราขณะนี้ยังไม่มีผู้ที่เป็นโรคนี้มากนัก ผิดกับในอเมริกา ซึ่งถ้าเราเดินไปตามถนนจะสังเกตเห็นว่าคนอเมริกันทุก ๆ ๕ คน จะเป็นโรคอ้วนเสีย ๑ คน และส่วนมากมักเป็นผู้หญิง ฉะนั้นผู้หญิงอเมริกันจึงกลัวโรคนี้กันมาก เพราะโดยปกติผู้หญิงอเมริกันก็มากกว่าผู้ชาย จึงต้องเป็นสาวแก่กว่า ๘ ล้านคน และยิ่งถ้าเป็นโรคนี้ด้วยแล้วก็แน่ละยิ่งหาสามีได้ยากขึ้น ฉะนั้น สาว ๆ อเมริกันสมัยใหม่จึงถึงกับยอมอดอาหารประเภท นม เนย และไข่ เวลาจะดื่มกาแฟก็มักจะดื่มดำร้อนไม่ใส่น้ำตาล ทั้ง ๆ ที่เธอรูปร่างก็ค่อนข้างจะผอมสักเล็กน้อยเสียด้วยซ้ำ แต่ผู้หญิงไทยเราขณะนี้ ยังไม่รักสวยรักงามถึงกับขนาดยอมอดอาหารหรือผ่าตัดเอาไขมันออกกัน

สำหรับโรคอ้วนนี้ เดิมทีไม่เรียกว่าเป็นโรค เป็นแต่เพียงอาการแบบเดียวกับโรคหืด แต่ในอเมริกาตอนหลัง ๆ นี้ตกลงกันให้ถือว่าเป็นโรคในจำพวกที่การครองธาตุผิดปกติ เพื่อว่าคนจะได้กลัว เพราะเรื่องอ้วนเป็นเรื่องที่ล่อแหลมอันตรายต่อชีวิตมาก ซึ่งสามัญชนมักไม่ทราบความจริง หลงผิดไปว่า **"อ้วนดีกว่าผอม"** จึงมิได้เอาใจใส่ในการระมัดระวังตัวในระยะแรก ๆ ความจริงโรคนี้เป็นโรคติดอาหารที่รักษายากเกือบเท่า ๆ กับโรคติดเหล้า คือในชั้นต้นก่อนจะอ้วน

ก็มักจะเจริญอาหารก่อน เมื่อกินมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไปก็เหลือเก็บสะสมไว้ในร่างกายเป็นไขมันตามที่ต่าง ๆ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทีนี้เมื่อเกิดอ้วนขึ้นมาแล้วก็ยิ่งอยากกินมากขึ้นอีก การกินจุครั้งหลังนี้ต่างกับครั้งแรก เพราะมิใช่เป็นต้นเหตุ แต่กลับเป็นผลของความอ้วน เพื่อชดเชยกับพลังงานที่ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้น ทีนี้ก็เลยกินโน่นกินนี่ กินจุบกินจิบเรื่อยไป เป็นเหตุให้เพิ่มพูนความอ้วนยิ่งขึ้น ๆ ทุกที ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการยากที่คนอ้วนจะรักษาตัวเองให้ผอมได้ มักเข้าใจผิด ๆ กันว่า "อ้วนแล้วจะทำให้ผอมเมื่อไร ๆ ก็ได้ เพียงอดอาหารสักอาทิตย์สองอาทิตย์" แต่นั่นเป็นเพียงทฤษฎี ในทางปฏิบัติทำไม่ได้ง่ายนัก เพราะดังได้กล่าวแล้ว พวกนี้เป็นพวกติดอาหารเหมือนติดเหล้า

การวินิจฉัย

ในขั้นต้นต้องแยกระหว่าง "**บวม**" กับ "**อ้วน**" เสียก่อนซึ่งกระทำได้ง่าย แต่การที่จะวินิจฉัยว่าผู้ใดอ้วนหรือไม่อ้วนนี้ นับว่าเป็นเรื่องยาก สำหรับรายที่อ้วนน้อย ๆ ซึ่งเรียกว่าน้ำหนักเกินขนาดจะแยกจากโรคอ้วน ก็โดยใช้มาตรฐานของบริษัทรับประกันชีวิตแห่งหนึ่งในอเมริกา ซึ่งจากผลของการสำรวจคนเป็นจำนวนมากแล้วมาคิดเทียบน้ำหนักตัวกับส่วนสูงและอายุ หรือจะคิดเทียบอย่างหยาบ ๆ ว่าคนปกติจะหนักระหว่าง ๔๓๐–๔๘๐ กรัม ต่อ ซม. ของความสูง หรืออาจคำนวณโดยถือว่า คนปกติสูง ๕ ฟุต ควรจะมีน้ำหนักประมาณ ๑๑๐ ปอนด์ ถ้าสูงเกินกว่านี้ให้เพิ่ม ๕ ๑/๒ ปอนด์ต่อ ๑ นิ้ว รายใดน้ำหนักมากกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็นกว่า ๑๕% ก็ถือว่าเป็นโรคอ้วนแล้ว ฉะนั้น ถ้าหากผู้ใดปรารถนาจะทราบว่าท่านควรมีน้ำหนักที่เหมาะสมเท่าใด ก็ลองคิดคำนวณดู แต่ข้าพเจ้าเสียใจที่จะต้องพูดว่า มาตรฐานความสูงและน้ำหนักตัวของคนไทยเรายังไม่มีในขณะนี้ คนอ้วนที่มีชื่อในหนังสือหลายเล่มก็คือ เซ็นต์ โธมัส แอควินาส์ซึ่งเป็นนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งในอดีต ปรากฏว่าพุงแกใหญ่มากจนกระทั่งไม่สามารถนั่งโต๊ะเหมือนกับคนอื่น ๆ ได้ เว้นเสียแต่โต๊ะนั้นจะต้องคว้านให้พุงเข้าไปได้เป็นพิเศษ

โทษของความอ้วน

ผลร้ายของโรคอ้วนมีอยู่เอนกประการ ที่สำคัญที่สุดก็คือ

๑. เวลาไปประกันชีวิต ต้องจ่ายทรัพย์มากกว่าคนผอมหรือคนปกติตั้งเท่าตัว ทั้งนี้ก็เนื่องจากปรากฏตามสถิติว่า คนอ้วนอายุสั้นมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ และตายง่ายมาก แม้กระทั่ง

การประสบอุบัติเหตุหรือฆ่าตัวตายก็พบมากกว่า สำหรับอุบัติเหตุที่มักพบกับคนอ้วนบ่อย ๆ นั้น ย่อมไม่เป็นปัญหาเพราะเกี่ยวกับเรื่องอุ้ยอ้าย แต่เรื่องฆ่าตัวตายนี้ดูจะแย้งสุภาษิตที่ว่า **"คนอ้วนมักมีนิสัยร่าเริง"** ในคนที่อ้วนจนน้ำหนักเกินกว่าปกติ ๕๐ ปอนด์ ปรากฏว่าจะตายง่ายเท่า ๆ กับคนที่เป็นโรคลิ้นหัวใจรั่วทีเดียว จึงมีคำพังเพยที่มักกล่าวกันว่า "เข็มขัดยิ่งยาว ชีวิตกลับหดสั้น"

๒. เนื่องจากการที่น้ำหนักตัวเพิ่ม ฉะนั้น จะเดินเหินไปไหนก็เหมือนหนึ่งแบกถุงข้าวสารไปด้วยตลอดเวลา เป็นการเพิ่มงานให้แก่หัวใจและระบบไหลเวียน เป็นเหตุให้หัวใจโตและบาน จนทำงานไม่ไหวในที่สุด เฮิสช์—นักสรีรวิทยาได้กล่าวไว้ว่า **"ธรรมชาติได้สร้างกล้ามเนื้อหัวใจขึ้นให้เหมาะสำหรับคนปกติธรรมดา แต่จะเล็กมากเกินไปสำหรับคนอ้วน"** เพราะฉะนั้น ด้วยความไม่เหมาะสมกันเช่นนี้ จึงเป็นเหตุสำคัญให้คนอ้วนเป็นโรคหัวใจง่ายเหลือเกิน โรคต่าง ๆ ของระบบวงจรโลหิตที่พบบ่อยในคนอ้วน คือ

(๑) แอนไจน่า เป็กตอริส

(๒) ริดสีดวงทวารหนัก

(๓) หลอดเลือดดำขด

(๔) หลอดเลือดแข็ง

(๕) ความดันเลือดสูง

และ (๖) หลอดเลือดแตกในสมอง

โยชิดะ และโรเบอรทส์รายงานว่า โอกาสที่เกิดหลอดเลือดแตกในสมอง จะเพิ่มจาก ๗๐ เป็น ๒๓๕% ในคนอ้วน

๓. ย่อมเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ร่างกายเราเกิดความร้อนอยู่เสมอซึ่งจำต้องระบายออกทางผิวหนัง เมื่อร่างกายผิดปกติโดยการที่มีไขมันขึงเป็นแผ่นใต้หนังเหมือนกับห่มผ้าขนสัตว์ติดตัวอยู่ตลอดเวลานั้น ฉะนั้น ความร้อนย่อมระบายออกจากตัวไม่สะดวก เป็นเหตุให้รู้สึกอึดอัดไม่สบาย และทำให้เหงื่อออกมาก ๆ อยู่เสมอ หาความสุขมิได้ โรคผื่นคันของผิวหนังก็พบได้บ่อย ๆ

๔. คนอ้วนจะมีความต้านทานโรคต่ำกว่าคนปกติ ฉะนั้น จึงย่อมไม่เป็นที่สงสัยว่าทำไมคนอ้วนที่เป็นวัณโรคจึงตายก่อนผอม หรือถ้าหากมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัด ก็มักเป็น

การเสี่ยงภัยมาก หรืออย่างน้อยในการเย็บปิดแผลก็ทำได้ยากและแผลก็หายช้าด้วย ศัลยแพทย์ย่อมรู้ดีและหนักใจเพียงไรในการที่จะต้องทำการผ่าตัดคนไข้อ้วน

๕. คนอ้วนมักปรากฏว่าเป็นโรคเบาหวาน ไตอักเสบ ตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี หลอดลมอักเสบ เลือดคั่งในปอด ข้อเข่าอักเสบ เนื่องจากรับน้ำหนักตัวมากต่าง ๆ เหล่านี้ จ๊อสลินพบว่า คนอ้วนเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนธรรมดา ๑๐—๒๐ เท่า โยชิดะและโรเบอร์ทรายงานว่า ไตอักเสบพบมากกว่าคนธรรมดา ๔ เท่า เบาแมนรายงานว่า จากสถิติของคนที่เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีทั้งสิ้น ปรากฏว่าเป็นคนอ้วนเสีย ๘๘% และจากรายงานของเพร็บเบิ้ลในการสำรวจคนอ้วน ๒๖๓,๐๐๐ คนในปี ๑๙๒๓ พบว่ารายที่น้ำหนักเพิ่มเกินกว่าที่ควร ๒๕% จะตายด้วยโรคเบาหวานมากกว่าปกติ ๘ เท่าและมากกว่าคนผอม ๑๓ เท่า แมท-ธิวส์และเดอบริ๊คเค่ทำการสำรวจสตรีที่มีครรภ์น้ำหนักเกิน ๒๐๐ ปอนด์ ๒๐๐ คนจากจำนวนทั้งสิ้น ๖๐๕๒ ราย ปรากฏว่า ทั้งระหว่างตั้งครรภ์ก็ดี ระหว่างคลอดก็ดี หรือหลังคลอดก็ดีกว่า ๙๕% มักมีอาการแทรกซ้อนที่มีอันตรายมากเช่น เป็นครรภ์พิษ ๔๔.๕% บวม ๔๓.๕% มีไข่ขาวในปัสสาวะ ๓๕% ความดันเลือดสูง ๓๕% ตกเลือดหลังคลอด ๗% ท่าเด็กผิดปกติ ๒๖% เด็กตัวโตหนักเกิน ๔๕๐๐ กรัม มีถึง ๘% ซึ่งเมื่อเทียบกับเด็กที่คลอดจากแม่ปกติมีเพียง ๑% เท่านั้น อัตราตายของเด็กก็เพิ่มเป็น ๑๒.๓% ระยะคลอดก็ช้า และจำเป็นต้องทำการผ่าตัด ๒๐% ซึ่งเมื่อเทียบกับรายธรรมดามีเพียง ๔.๕% เท่านั้น

ต้นเหตุของโรคอ้วน

โรคอ้วนอาจแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ

๑. สาเหตุจากภายนอก หมายถึงโรคอ้วนที่มีสาเหตุเนื่องมาจากการกินเกินกว่าความ-ต้องการของร่างกาย

๒. สาเหตุจากภายใน หมายถึงโรคอ้วนที่เป็นผลจากการผิดปกติในการครองธาตุของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับต่อมเอนโดครีน ซึ่งพบว่ามีประมาณ ๑๒% ของโรคอ้วนทั้งสิ้น ส่วนมากเนื่องจากความผิดปกติของฮัยโปธาเลมัส, พิจูอิแทรี่, ธัยรอยด์. เปลือกต่อมหมวกไต, และโกแนดส์ ตามลำดับ พวกนี้มักพบว่าไขมันอาจไม่กระจายไปทั่วตัวเช่นโรคอ้วนเนื่องจากการผิดปกติของต่อมพิจูอิแทรี่, โกแนดส์ และเปลือกต่อมหมวกไตจะมีไขมันอยู่

มากบริเวณท้อง โคนแขน และโคนขา แต่ที่บริเวณหน้า แขน ขา มือ และเท้า จะคงรูปเดิม ส่วนในรายของโรคคุชชิงมักมีไขมันมากตามบริเวณหน้าและคอ

สำหรับโรคอ้วนประเภทแรก ซึ่งพบบ่อย ๆ นั้นอาจเป็นด้วย

๑. กินมากเกินไป

๒. ออกกำลังกายน้อยเกินไป

และ ๓. ทั้งกินมากและออกกำลังกายน้อย

ได้มีผู้สนใจว่า การครองธาตุของคนอ้วนอาจผิดกับคนผอม หรือการดูดซึมอาจดีกว่ากันก็ได้ จึงได้ทำการตรวจสอบ บี เอ็มอาร์. ดุลย์ไนโตเจ็น ค่าความร้อนของสารไนโตรเจ็นและไขมันในอุจจาระ ก็ปรากฏว่าไม่แตกต่างอะไรกับคนปกติ

ทุกท่านย่อมทราบดีแล้วว่า อาหารที่เรารับประทานกันเป็นประจำทุกวันนี้ ก็เพื่อประโยชน์สำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. เพื่อสร้างเซลล์ขึ้นใหม่ เกี่ยวกับการเจริญเติบโต

๒. เพื่อซ่อมแซมส่วนสึกหรอ

๓. เพื่อสร้างฮอร์โมนและเอ็นซัยม์

และ ๔. เพื่อใช้เป็นพลังงาน

คนเราภายหลังระยะหนุ่มสาวแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นในการใช้อาหารเพื่อการเจริญเติบโต สำหรับการซ่อมแซมสิ่งสึกหรอก็ดี หรือสร้างฮอร์โมนและเอ็นซัยม์ก็ดี ก็ใช้อาหารในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ฉะนั้น อาหารส่วนใหญ่ที่กินจึงไม่มีปัญหาว่าเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงานของร่างกายเกือบทั้งสิ้น โรคอ้วนจึงขึ้นอยู่กับการกินมากและการออกกำลังกายน้อยดังกล่าวแล้ว เมื่อไรร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้ไป ก็จะเหลือเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน ซึ่งโดยปกติเสบียงกรังนี้จะมีน้ำหนักเพียง ๑๕% ของน้ำหนักตัว แต่ในคนอ้วนสัดส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ถ้าเราลองถามคนอ้วนว่ากินจุหรือเปล่า บางคนอาจตอบว่ากินไม่จุ นี่อาจเป็นความจริงก็ได้หรือไม่จริงก็ได้ ที่จริงคือเขาพูดในแง่ของปริมาณ โดยมิได้ทราบถึงคุณภาพของอาหาร อย่างเช่นกินผัก ๑๐๐ กรัมจะได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ ๕ กรัมหรือ ๒๐ แคลอรี่ ส่วน ๑๐๐ กรัมของน้ำมันมะกอกซึ่งถ้าคิดเทียบในแง่ปริมาณแล้วก็น้อยกว่าผักมาก แต่จะให้พลังงาน

ถึง ๙๐๐ แคลอรี่อย่างนี้เป็นต้น หรือเขาอาจพูดไม่จริงโดยมิได้ตั้งใจจะปดก็ได้ อย่างเช่น สแตรง แมคคลูเกจ และ อีแวนส์ ได้ทดสอบคนอ้วน ๘ รายซึ่งบอกว่ากินไม่มาก โดยรับเข้าไว้ในโรงพยาบาล แล้วอนุญาตให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเหมือนอย่างอยู่กับบ้าน ปรากฏว่าพวกนี้กินอาหารเฉลี่ยแล้ววันหนึ่งประมาณ ๒๗๕๐ แคลอรี่ ซึ่งก็นับว่ากินไม่น้อย แต่ที่สำคัญก็คือพวกนี้น้ำหนักลดลงวันละ ๑ ปอนด์ ฉะนั้น แม้เราหลับตาก็คงจะนึกภาพออกว่า พวกนี้เมื่ออยู่บ้านจะกินมากหรือน้อยกว่านี้ โดยที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล

สำหรับพลังงานที่ร่างกายต้องการนั้น ย่อมแตกต่างกันได้มาก ๆ ในคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง อย่างเช่นผู้ชายสูง ๖ ฟุต น้ำหนักตัว ๑๘๐ ปอนด์ ทำงานหนัก ต้องใช้พลังงานถึงวันละ ๔๐๐๐—๕๐๐๐ แคลอรี่ ฉะนั้น จึงจำต้องกินจุและยากที่จะอ้วน ตรงข้ามกับหญิงแก่อายุ ๗๒ ปี สูง ๕ ฟุต ทำงานแม่บ้าน แม้กินอาหารได้รับพลังงานเพียงวันละ ๑๒๐๐ แคลอรี่ก็อาจอ้วนได้ ซึ่งในรายหลังนี้ ถ้าจะกล่าวว่าอ้วนเพราะกินจุก็คงไม่ถูกต้องกับความจริงนัก แต่เป็นเพราะการที่มีอายุมาก เป็นผู้หญิงที่ค่อนข้างเตี้ยและทำงานเบา ความต้องการของร่างกายจึงน้อยต่างหาก

มีตัวอย่างลูกฝาแฝด ๒ คน เมื่อมีอายุ ๒๑ ปี สูง ๕ ฟุต หนัก ๑๑๐ ปอนด์เท่ากัน ต่อมาภายหลัง ๕ ปี ปรากฏว่าคนหนึ่งคงหนัก ๑๑๐ ปอนด์ แต่อีกคนหนึ่งหนักถึง ๑๖๐ ปอนด์ และ ๕ ปีต่อมาอีก ปรากฏว่าคนแรกคงหนัก ๑๑๐ ปอนด์ ส่วนคนหลังหนัก ๒๑๐ ปอนด์ ทั้ง ๆ ที่สองคนนี้ต่างก็บอกว่าได้พยายามปฏิบัติตนเหมือนกัน กินอาหารร่วมโต๊ะเดียวกัน และโดยปริมาณก็ไม่เห็นแตกต่างกันเลย แต่ทำไมคนหนึ่งจึงกลายเป็นโรคอ้วนไปได้ อย่างนี้ก็มีข้อเท็จจริงแสดงว่า คนที่อ้วนคงได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายใช้ราววันละ ๑๐๐ แคลอรี่ ซึ่งปริมาณนี้ความจริงก็สังเกตได้ยาก เช่นการตักเนยหนาไปหน่อย หรือเวลากินสลัดใส่น้ำมันมากไปนิด หรือกินซุปหมดถ้วยแทนที่จะเหลือติดก้นถ้วยไว้บ้าง หรือว่าเดินขึ้นลงบันไดน้อยไปวันละ ๒—๓ เที่ยว ต่าง ๆ เหล่านี้ ด้วยการปฏิบัติต่างกันดังว่านี้แหละ จึงเป็นเหตุให้คนหลังน้ำหนักเพิ่มปีละ ๑๐ ปอนด์ ผลก็คือกลายเป็นคนอ้วนไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เหตุนำ

นอกจากเรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย และความผิดปกติของต่อมเอนโดครีนดังกล่าวแล้ว สาเหตุต่าง ๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้ก็นับว่ามีความสำคัญในการนำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น คือ

๑. กรรมพันธุ์

๒. เพศ

๓. อายุ

๔. สภาวะการณ์แวดล้อมภายในครอบครัว

๕. อารมณ์และอุปนิสัย

๖. อาชีพและการที่ถูกบังคับให้หยุดงาน

๑. **กรรมพันธุ์** จัดว่าเป็นเหตุนำที่สำคัญที่สุดของโรคอ้วนอย่างหนึ่ง ดังที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอ ๆ ว่า **"ลูกไม้ย่อมหล่นไม่ไกลต้น"** นี้เป็นความจริง โดยที่เบาเอ้อร์ได้ทำสถิติพบถึง ๙๘ % ส่วนดันล็อพพบเพียง ๖๓.๒ % เท่านั้น นักมานุษยวิทยาก็ลงความเห็นว่า โรคอ้วนมักเป็นแก่ชนชาติบางหมู่ยิ่งกว่าชนชาติอื่น ๆ เช่นในพวกยิว จีน ดั๊ทช์ เอ๊สกิโม เตอร์กิช และฮังกาเรียน เป็นต้น ซึ่งตรงข้ามกับชนชาติสก๊อทช์ อ๊าฟริกัน นอร์วีเยียน และปรั๊สเซี่ยน ซึ่งมักเป็นโรคผอม อันกรรมพันธุ์นี้ ตามกฎของแมนดีเลี่ยนปรากฏว่าพบได้บ่อยกว่าโรคผอม ในสัตว์ก็เช่นเดียวกัน สัตวแพทย์ย่อมรู้ดีว่า หมูพันธุ์ไหนควรเลี้ยงเพราะอ้วนง่าย หรือไก่พันธุ์ไหนเป็นพันธุ์เนื้อและพันธุ์ไข่ดังนี้เป็นต้น แดนฟอธให้ความเห็นว่าพวกสัตว์ดูดนมต่าง ๆ มักจะมีพันธุ์อ้วนอย่างน้อยพันธุ์หนึ่ง เช่นเขาได้ทดลองเอาหนูถีบจักรตัวผู้สีเหลืองซึ่งเป็นหนูพันธุ์อ้วนไปผสมกับหนูพันธุ์อื่น ๆ ลูกที่ออกมาจึงมีสีต่าง ๆ ปรากฏว่า พวกลูกหลานที่สีเหลืองจะอ้วนกว่าหนูสีอื่น ๆ ทั้งสิ้น บางทีตั้งเท่าตัวก็มี

อันกรรมพันธุ์นี้ ไม่จำเป็นจะต้องแสดงให้ปรากฏตั้งแต่อายุยังน้อย บางรายอาจอ้วนเมื่ออายุมากแล้วก็ได้ คือมักจะภายหลังที่มีเหตุนำอย่างอื่น ๆ มาผสม

๒. **เพศ** ดังที่ได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ตามสถิติคนอเมริกัน ๕ คนจะเป็นโรคอ้วนเสีย ๑ คน และใน ๕ คนนี้จะเป็นผู้หญิงถึง ๔ คน ทั้งนี้อาจเป็นได้ว่าผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อย ชอบกินจุบกินจิบกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่า โรคอ้วนมักมีความสัมพันธ์กับระยะเป็นสาว ระยะหมดประจำเดือน และภายหลังคลอดบุตร ซึ่งภาวะเหล่านี้ไม่มีในผู้ชายนั่นเอง

๓. **อายุ** ถ้าไม่คิดคำนึงถึงโรคอ้วน ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบเอนโดครีนแล้ว มักพบว่าโรคนี้เป็นแก่คนอายุระหว่าง ๓๐—๕๐ ปี คือในผู้ชายมักจะเริ่มอ้วนภายหลังหยุดเล่นกีฬาต่าง ๆ ส่วนในผู้หญิงโอกาสที่จะเริ่มอ้วนก็เป็นไปดังที่ได้กล่าวถึงในเรื่องเพศแล้ว

เหตุที่ช่วยส่งเสริมให้คนเป็นโรคอ้วนเมื่ออายุมากแล้ว ที่สำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือ ในด้านสรีรวิทยาพบว่า การครองธาตุของร่างกายในคนวัยนี้น้อยกว่าตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวมาก แต่ทว่านิสัยในการชอบกินหาได้ลดน้อยลงไปด้วยไม่ จึงเป็นเหตุให้กินมากเกินความต้องการ

๔. **สภาวะการณ์แวดล้อมภายในครอบครัว** เป็นเรื่องซึ่งน่าสนใจ ที่นักโภชนาการหลายคนได้มีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า เรื่องยุ่ง ๆ ภายในครอบครัวก็เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังเช่นบรุ๊คและทูเรนรายงานว่า เมื่อได้สำรวจภาวะครอบครัวแล้วปรากฏว่า ๔๐ % ของเด็กที่เป็นโรคอ้วนนั้นมีสาเหตุเนื่องจากเรื่องยุ่ง ๆ ภายในบ้าน เช่นพ่อแม่ไม่ใคร่ลงรอยกัน หรือต่างก็มีความกลัดกลุ้มใจในเรื่องต่าง ๆ จึงหันมารักลูกและบำเรอลูกโดยการเลี้ยงดูเกินขนาดไป เวอร์ซัวได้ศึกษาลูกฝาแฝดซึ่งมีชีวิตและการกินอยู่คล้ายคลึงกันเปรียบเทียบกับลูกฝาแฝดที่มีความเป็นอยู่แตกต่างกัน พบว่าน้ำหนักจะแตกต่างกันได้ถึง ๒ ๑/๒ เท่าในรายที่มีสภาวะแวดล้อมต่างกัน

เรื่องยุ่ง ๆ ที่สำคัญอันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคอ้วน คือเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ สังคมหรือเศรษฐฐานะ โดยที่พวกนี้จะถือเอาการกินเป็นการระงับอารมณ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หญิงโสดอายุ ๔๑ ปี เมื่อแรกรับสูง ๕ ฟุต ๔ ๑/๒ นิ้ว หนัก ๒๒๕ ปอนด์ ตามประวัติปรากฏว่า เมื่อเธออายุได้ ๒๕ ปีหนักเพียง ๑๑๗ ปอนด์ ได้รักอยู่กับหนุ่มน้อยผู้หนึ่งแต่ถูกบิดาขัดขวางในเรื่องแต่งงาน ระหว่าง ๖ เดือนต่อมาเธอจึงยุ่งยากใจมากในการคิดไม่ตกว่า เธอควรจะเชื่อฟังคำบิดาหรือทำตามใจตัวเอง ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจปฏิบัติตามคำบิดา หลังจากนั้นมาเธอก็เริ่มรู้สึกว่าโลกนี้ไม่สดชื่นและไม่น่าอยู่เสียแล้ว จึงไม่อยากพบเห็นหน้าใคร ๆ ได้แต่เก็บตัวอยู่ที่ชั้นบนของบ้านเป็นเวลานานถึง ๔ ปี โดยคนใช้นำอาหารมาส่งเป็นประจำ ซึ่งเธอก็มิรู้สึกว่ากินมากเกินกว่าปกติ และรู้ตัวว่าชอบกินหวานจัดเหลือเกิน ตอนนี้ความเศร้าโศกเสียใจค่อยคลายไปมากและพบว่าตนอ้วนขึ้น เมื่อชั่งน้ำหนักดูปรากฏว่าหนัก ๑๖๑ ปอนด์ จึงไปหาหมอเพื่อลดน้ำหนัก หมอได้แนะนำเรื่องอาหาร และให้กินยาสกัดธัยรอยด์วันละ ๒ เกรน ปรากฏว่าน้ำหนักลดเหลือ ๑๒๕ ปอนด์ในเวลาไม่ถึงปี พอดีพ่อตายลงเธอจึงจำเป็นต้องรับงานแม่บ้านและตื่นแต่ตีสี่ทุกวัน ในไม่ช้ารู้สึกตัวว่าเหนื่อยง่าย ด้วยความกลัวว่าจะทำงานไม่ไหวเลยพยายามกินให้มากขึ้น หิวเมื่อไรเป็นกิน โดยไม่คำนึงถึงอาหารเช้า กลางวัน หรือเย็น ภายหลังที่ปฏิบัติตนเช่นนี้ ๑ ปีปรากฏว่าหนัก ๑๗๗ ปอนด์ และเธอกลับพบว่า การที่กินอาหารมาก

มิได้ช่วยเธอเลยตรงกันข้ามเธอกลับรู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียยิ่งกว่าเก่า กับทั้งทำให้รูปร่างไม่สวยด้วย เธอจึงพยายามลดน้ำหนักโดยมิได้ปรึกษาหมอ แต่ก็ไม่สำเร็จ การอดอาหารเป็นได้อยู่ไม่นานก็เริ่มกินมากอีก และภายในไม่ถึงปีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ๕๐ ปอนด์ จึงได้ตัดสินใจมาโรงพยาบาล

อีกรายหนึ่งเป็นตัวอย่างของผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วน โดยที่ได้รับความกระทบกระเทือนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจจากสามีที่เป็นนักดื่มเหล้าเลยแก้สถานการณ์ด้วยการกินจุ รายนี้เป็นหญิงอายุ ๒๕ ปี เมื่อแรกรับเข้าโรงพยาบาลสูง ๕ ฟุต ๗.๕ นิ้ว หนัก ๒๔๘ ปอนด์ ได้แต่งงานกับเจ้าของภัตตาคารเมื่อ ๓ ปีก่อน ระหว่าง ๓ ปีแรกมีความสุขและความชื่นบานมาก จากนั้นด้วยเหตุใดไม่ปรากฏ สามีเริ่มเป็นนักดื่มขนาดหนัก ไม่ทำงานและหันเข้าเล่นการพนันจนเกิดหนี้สินรุงรัง กลับกลายเป็นคนขรึมและดุร้าย และเพื่อหารายได้ ได้เปลี่ยนภัตตาคารเป็นโรงผู้หญิงคนชั่วและบังคับให้ภรรยาเป็นโสเภณี เมื่อเธอปฏิเสธก็ถูกเฆี่ยนตีอย่างหนักจนถึงกับต้องนอนป่วยอยู่ ๑๐ วัน เธอจึงสังเกตว่าเธอเริ่มมีประสาทไม่ดีและตกอกตกใจง่าย รู้สึกเสียดท้อง ซึ่งจะระงับได้ด้วยการกิน เธอจึงกลายเป็นคนกินบ่อย รวมทั้งไวน์และวิสกี้ด้วย เธอเองก็แปลกใจที่สามารถกินสะเต๊กจานโต ๆ ได้ถึงวันละ ๓ จาน เมื่อตอนจะเริ่มกินจุนี้เธอหนัก ๑๔๘ ปอนด์ ภายหลัง ๒ ปีครึ่ง ปรากฏว่าน้ำหนักเพิ่มถึง ๑๐๐ ปอนด์ จึงหย่ากับสามีและต่อแต่นั้นมาน้ำหนักก็ไม่เพิ่มอีก

๕. **อารมณ์และอุปนิสัย** มีภาษิตว่า "หัวเราะแล้วจะอ้วน" หมายถึงว่าคนที่มีอารมณ์ดี หรือเกียจคร้านเงื่องหงอย มีชีวิตอยู่อย่างสำรวย และชอบพักผ่อนบ่อย ๆ อย่างเช่นกำลังฟังปาฐกถาอยู่นี้ก็อาจงีบได้เป็นพัก ๆ แสดงว่าไม่ช้าจะอ้วน ตรงกันข้ามกับผู้ที่อยู่ไม่เป็นสุข ตื่นเต้น ตกอกตกใจง่าย ประสาทอ่อน นอนไม่ใคร่หลับ เหล่านี้ก็มักไม่ใคร่อ้วน ทั้งนี้ก็เนื่องจากการที่จำต้องใช้พลังงานมากนั่นเอง

๖. **อาชีพและการที่ถูกบังคับให้ต้องหยุดงาน** ปรากฏว่าพวกที่มีอาชีพชนิดนั่งอยู่กับโต๊ะมักจะอ้วน หรือในรายที่จำเป็นต้องหยุดพัก เช่นภายหลังผ่าตัด หรือภายหลังป่วย มักจะเป็นระยะที่เริ่มต้นอ้วน ทั้งนี้ก็เนื่องจากการที่ร่างกายใช้พลังงานน้อย สโต๊คส์พบว่าคนไข้รายหนึ่งของเขาน้ำหนักตัวเพิ่มถึง ๒๘ ปอนด์ ภายหลังที่ป่วยด้วยโรคปอดบวม

การทำนายโรค

ทั้งนี้ก็สุดแล้วแต่ชนิดและความอ้วนมากหรือน้อย กับทั้งโรคแทรกต่าง ๆ ด้วย แต่พอจะสรุปได้ว่า ดีมากในระยะแรก ๆ ก่อนที่มีโรคแทรกเกี่ยวข้องกับระบบวงจรโลหิต ในรายที่เนื่องจากมีความพิการของระบบเอนโดครีน โรคอ้วนซึ่งเนื่องจากมิกซ์เอดีม่านับว่าดีกว่าแบบอื่นๆ และในรายที่เป็นโรคอ้วนควบกับติดเหล้าด้วยแล้ว จัดว่าไม่สู้ดีนัก

การรักษา

ก่อนอื่นจำต้องเน้นให้ทราบทั่วกันว่า การป้องกันเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นที่สุด เพราะกระทำได้ง่ายกว่าการรักษามากนัก อนึ่ง ในรายที่มีเหตุนำ เช่นโดยกรรมพันธุ์ก็ดี เชื้อชาติหรืออาชีพก็ดี จำเป็นต้องระมัดระวังตัวเป็นพิเศษ

ในชั้นต้น จะต้องตรวจให้ทราบแน่เสียก่อนว่าเป็นโรคอ้วนแบบไหน และมีโรคแทรกอะไรบ้าง ส่วนหลักในการรักษาก็คือ การที่ให้ร่างกายใช้ไขมันในตัวเป็นพลังงาน โดยจำกัดการกินให้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาจแยกเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ได้ ๔ ข้อ คือ

๑. เรื่องอาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. การรักษาตัวด้วยฮอร์โมน

และ ๔. วิธีอื่น ๆ

๑. **อาหาร** จัดว่าเป็นหลักและเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุดเพราะถ้าไม่จำกัดหรือแนะนำเรื่องอาหารเสียแล้ว การรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ จะล้มเหลวหมด และต้องไม่ลืมว่าการที่จะสัมฤทธิ์ผลดีที่สุดขึ้นอยู่กับการร่วมมือของผู้ป่วยด้วย หลักในการปฏิบัติก็คือ ค่อย ๆ ลดค่าความร้อนทั้งสิ้นของอาหารโดยการลดคาร์โบฮัยเดรตและไขมัน ส่วนโปรตีนไม่จำกัดเลย แต่การที่จะลดโดยรวดเร็วนับเป็นวิธีที่โง่ เพราะว่าร่างกายจะเอาไขมันที่สะสมไว้มาใช้มากเกินไปจนอาจเกิดคีโตสิสได้ และอีกอย่างหนึ่ง เนื้อหนังที่เคยมีไขมันแทรกซึมอยู่จะไม่ทันปรับปรุงตัวต่อการเปลี่ยนแปลงโดยรวดเร็ว อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อพวกอวัยวะภายในช่องท้องได้

ในการปฏิบัติ จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนักตัว โดยการชั่งทุกอาทิตย์ และเพื่อความปลอดภัย ควรลดน้ำหนัก ๒ ปอนด์ต่ออาทิตย์ เพราะนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่าง ๆ ดังกล่าว

แล้ว ยังเป็นการค่อย ๆ ฝึกนิสัยคนไข้ให้คุ้น เพื่อจะได้ไม่กินจุอีกต่อไป พึงระลึกไว้ว่า ถ้าน้ำหนักตัวยังไม่ลดใน ๑๐—๑๔ วันแรก ยังไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอาหารหรือตกใจ ทั้งนี้เนื่องจากการที่น้ำจะเข้าไปอยู่แทนที่ไขมันชั่วคราวหลังจากนี้น้ำจึงจะถูกขับออกไปและน้ำหนักลดให้เป็นที่ปรากฏ

ปัญหามีว่า จะจำกัดปริมาณของแคลอรี่จากอาหารเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับการอ้วนมากอ้วนน้อย และการรักษาควบโดยการให้ออกกำลังกายด้วยว่ามากหรือน้อย คนปรกติต้องการปริมาณ ๒๕ แคลอรี่ต่อน้ำหนักตัว ๑ กก. คนอ้วนจึงให้เพียง ๒๐ แคลอรีต่อ กก. หรือน้อยกว่า คุมบส์แนะให้อาหารเพียง ๑๐๐๐ แคลอรี่ ต่อวัน โดยการทำบัญชีรายชื่ออาหารเอาไว้ให้ผู้ป่วยเลือกอย่างไรก็ตามจะต้องให้โปรตีน ๑ กรัม/ ๑ กก.ในผู้ใหญ่ และ ๓—๔ กรัม/ ๑ กก. ในเด็กแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องให้อาหารหลายที่มีไวตามินส์และเกลือแร่ให้พอ

อีวานส์และสะแตรง รักษาคนอ้วน ๑๘๗ ราย ให้ปริมาณอาหารเพียง ๔๐๐—๖๐๐ แคลอรี่ โดยให้มีโปรตีน ๑ กรัม และคาร์โบฮัยเดรต ๐.๖ กรัมต่อน้ำหนัก ๑ กก.ของน้ำหนักที่ควรจะเป็นโดยไม่ให้ไขมันเลย ปรากฏว่าได้ผลดี น้ำหนักลดลง ๓๐ ปอนด์เฉลี่ยแล้วน้ำหนักลดลงสัปดาห์ละ ๓—๕ ปอนด์ ใช้เวลาควบคุมอยู่คิดเฉลี่ยแล้วนานเพียง ๘.๗ สัปดาห์

ฮาร์รอพแนะให้ผู้ป่วยกินกล้วยสุกผลใหญ่ ๖ ผลกับน้ำนมที่แยกไขมันออกแล้ว ๑ ลิตรต่อวัน กินอยู่นาน ๑๐ วัน ต่อมาเปลี่ยนอาหารจำกัดอย่างอื่น ๆ พบว่าใน ๑๐ วันนี้น้ำหนักลดลง ๔—๙ ปอนด์ โดยการตรวจสมดุลย์ไนโตรเจ็นยังคงปรกติ นับว่าเป็นอาหารที่น่าสนใจ กินง่าย, หาง่าย, ราคาถูก, มีทุกฤดูกาล, ให้คุณค่าทางอาหารสูง, มีเกลือน้อย และมีไวตามินส์ครบถ้วน (ดูตาราง)

คุณค่าของนมที่แยกเอาไขมันออกแล้ว และกล้วย

	คาร์โบฮัยเดรต กรัม	โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	แคลอรี่
กล้วยขนาด ๖ ผล	๑๓๒	๘	๑	๕๖๙
นมที่แยกเอาไขมันออกแล้ว ๑ ลิตร หรือ ๔ ถ้วยแก้ว	๕๐	๓๖	๓	๓๗๑
	๑๘๒	๔๔	๔	๙๔๐

รายที่อ้วนมากเกิน ๒๕% อาจให้อาหารเพียงครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการจนกระทั่งน้ำหนักตัวลดลงมาถึงระดับที่พอใจ ต่อมาจึงเพิ่มอาหารขึ้นอีก รายที่อ้วนมาก ๆ นี้มักลดน้ำหนักได้มาก แต่เมื่อเลิกควบคุมกลับอ้วนได้เร็วขึ้นอีก อาหารที่ควรอดหรือให้แต่น้อยได้แก่ น้ำมัน. ไขมัน. เหล้า. นม. เนย. น้ำตาล. น้ำผึ้ง. ลูกกวาด. แต่ควรให้พวกผักมาก ๆ จะทำให้อิ่มและป้องกันท้องผูก ผลไม้ให้ได้พอสมควร น้ำเกลือและเกลือบางครั้งอาจต้องควบคุม

ระหว่างควบคุมอาหาร แพทย์ต้องตรวจผู้ป่วยอย่างน้อยทุก ๆ ๒—๓ สัปดาห์ต่อครั้ง ต้องชั่งน้ำหนัก, วัดแรงดันเลือด, ตรวจปัสสาวะหาแอซิโตน คนอ้วนที่มีแรงดันเลือดสูง เมื่อน้ำหนักลดแรงดันเลือดมักลดตามด้วย พวกที่มีท้องผูก บุชนัชแนะให้รับประทานพวกอะกาอะกา. ใบมะขามหรือซาราถะ ไว้ด้วย

การจำกัดอาหารแต่อย่างเดียวมักพบผู้ป่วยมีอาการต่าง ๆ เช่น อ่อนเพลีย. หงุดหงิด. เวียนศีรษะ. ปวดศีรษะ. หายใจขัด. ใจสั่น. อาการปวดตามข้อ ฯลฯ มักทุเลาหรือหายไป รายที่ระดูไม่ปรกติก็กลับปรกติได้ หญิงที่เป็นหมันก็กลับตั้งครรภ์ได้ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ

๒. **การออกกำลังกาย** ควรแนะนำให้ออกกำลังกายควบไปกับการจำกัดอาหาร การออกกำลังกายอย่างเดียวเป็นผลร้าย เพราะเท่ากับเพิ่มความหิว การแนะนำให้ปฏิบัติก็คือ ให้เดินขึ้นลงบันไดหลาย ๆ เที่ยว ให้เล่นกอล์ฟ, เทนนิส, ว่ายน้ำ, กรรเชียงเรือ, ขี่ม้า หรือเล่นยิมนาสติค ต้องคอยตรวจโรคแทรกคือโรคของหัวใจและระบบเลือดไหลเวียน พวกที่อ้วนมาก ๆ หรือเป็นโรคหัวใจ ออกกำลังกายดังกล่าวไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนเป็นการนวด การดัดตนหรือออกกำลังกายภายในบ้านแทน

๓. **การรักษาด้วยฮอร์โมน** จะใช้เฉพาะในรายเกี่ยวกับการผิดปรกติของต่อมเอนโด-ครีน ส่วนที่มีสาเหตุจากเรื่องภายนอก ถ้าพบว่าอัตราเผาผลาญของร่างกายต่ำ ก็มักแนะให้ใช้ยาสกัดธัยรอยด์ควบไปกับการจำกัดอาหารและการออกกำลัง ขนาดที่ใช้ขั้นต้น ๑/๔—๑/๒ เกรน แล้วเพิ่มจนเป็น ๒—๓ เกรน ต่อวัน

วิธีอื่น ๆ ได้แก่

ก. กายภาพบำบัด ได้แก่การนวด โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง การกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้ากระตุก. การอาบน้ำร้อน. น้ำเย็น. และถูตัวแรง ๆ ช่วยให้ได้ประโยชน์มากในรายที่เป็นโรคหัวใจ มีอาการบวมหรือการไหลเวียนของเลือดไม่ดี

ข. การผ่าตัดไขมันบริเวณหน้าท้องออก เป็นการรักษาได้เพียงชั่วคราว

ค. การรักษาด้วยไอโอดีน โดยให้รับประทานพวกไอโอดีน ๑๐% ใน ๙๕% แอลกอฮอล์ วันหนึ่ง ๆ ให้ได้ไอโอดีนขนาด ๐.๒ กรัมต่อวัน รักษาควบไปกับการจำกัดอาหารและน้ำ

ง. การใช้แอมเฟตามีน (เบนซีดรีน) พบจากรายงานตั้งแต่ปี ๑๙๓๗ ว่าผู้ป่วยที่ให้แอมเฟตามีนรักษาโรคอื่นๆ ทำให้น้ำหนักลด เมื่อนำมาทดลองใช้ พบว่ายานี้ทำให้เบื่ออาหาร โดยออกฤทธิ์ที่สมองใหญ่หรือที่ฮัยโปธัลมัส ทำให้กล้ามเนื้อของระบบทางเดินอาหารหย่อนตัวไม่ปรากฏพิษร้ายแรงอื่น ๆ ฮาเฮอร์โคและสปร๊าก ทดลองยานี้รักษาคนอ้วน ๑๖๒ ราย กล่าวว่าได้ผลดี

จ. การใช้ไดไนโตรฟีนอล ควรเลือกใช้เป็นวิธีสุดท้าย ยานี้เป็นอันตรายมาก อาจเกิดต้อกระจก, ตับอักเสบ, และเม็ดเลือดขาวต่ำกว่าปรกติ ยานี้ออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานมากกว่าปรกติ พลังงานก็หมดเปลืองไปมาก

ฉ. จิตวิทยาบำบัด ได้ผลดีในคนอ้วนที่เนื่องจากสภาวะการณ์แวดล้อมในครอบครัวเป็นเหตุ การรักษาก็โดยขจัดต้นเหตุ และการชี้แจงให้เห็นถึงโทษของความอ้วน พร้อมทั้งแนะนำการปฏิบัติตน

ช. เป็นเรื่องนอกตำรา คนไทยที่อ้วนอาจรักษาได้ผลก็โดยการบวชเสียสัก ๑—๒ พรรษา

สุขภาพจิตที่ดีเริ่มต้นที่บ้าน

นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

สุขภาพจิตที่ดีนั้น เริ่มขึ้นภายในครอบครัวนั้นเอง นับตั้งแต่เด็กได้เกิดขึ้นมาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว บิดามารดาก็มักจะเพ่งเล็งไปถึงแง่สุขภาพ และการเจริญเติบโตทางกายของเด็กเป็นส่วนใหญ่ เราลืมกันเสียหมดว่าชีวิตของครอบครัวที่สมบูรณ์นั้นก็ย่อมจะต้องเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้เด็กด้วย อารมณ์ต่าง ๆ ที่จะปลูกฝังลงไปในจิตใจของเด็กนั้นอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมแห่งอารมณ์ของครอบครัว เด็กจะมีความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงปลอดภัย ชื่นบานหรือกระวนกระวายเกลียดชัง หงุดหงิด และอารมณ์ต่าง ๆ ได้ก็โดยผู้ใหญ่นั้นเองที่ปลูกฝังให้เด็กโดยไม่รู้สึกตัว สิ่งแวดล้อมแห่งอารมณ์ของครอบครัวนี้ ยังรวมไปถึงสภาพต่าง ๆ แห่งครอบครัวที่จะทำให้เกิดความตึงเครียดของอารมณ์และความนึกคิดของเด็ก โดยในความรู้สึกแล้ว เด็กไม่มีความเข้าใจความจริงอย่างเที่ยงแท้ อีกทั้ง ไม่อาจที่จะนำเอาตนเข้าไปตัดสินเหตุการณ์ต่างๆเหล่านั้นได้ สภาพแห่งครอบครัวดังนี้ เป็นต้นว่า การมีพ่อหรือแม่เจ็บป่วยอยู่เป็นเวลานาน ๆ หรือคนใดคนหนึ่งตายลงไป ความระหองระแหงมีการไม่ลงรอยและทะเลาะเบาะแว้งกันของพ่อแม่ ความยากจน หรือการขาดเศรษฐกิจอันพอเพียงในครอบครัว การหย่าร้างหรือการแยกกันอยู่ของพ่อแม่ในภาวะต่าง ๆ อีกหลายต่อหลายประการ

แม้แต่ทารกซึ่งเชื่อกันว่า ไม่มีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ หรือเรียกกันว่าไร้เดียงสานั้นก็ปรากฏว่า ถ้าหากชีวิตของครอบครัวไม่ราบรื่นการขาดความเอาใจใส่ ก็ยังมีการแสดงออกซึ่งการขาดความรู้สึกในความต้องการ ความอบอุ่น ผลแห่งความไม่ราบรื่นของครอบครัวไม่เพียงแต่จะทำให้ทารกขาดความเจริญเติบโตในด้านอารมณ์อันปกติ ยังพลอยมีการขาดความเจริญทางด้านจิตใจและทางกายอีกด้วย ถ้าหากเด็กมีชีวิตเติบโตต่อไป เด็กผู้นั้นจะมีบุคลิกภาพอันไม่ดีนักและยากที่จะเข้ากับสังคมได้ บางรายอาจก่อให้เกิดเป็นภัยอันใหญ่ยิ่งของสังคม

ดังนั้น การวางรากฐานแห่งความเจริญในสังคมต่อไปภายหน้าแก่เด็กนั้นจะต้องอยู่ที่ครอบครัวที่ดี คือ พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ดีนั่นเองที่จะคอยเสริมสร้างสุขภาพจิตอันดีให้มีแก่เด็ก

สภาพแห่งสุขภาพของเด็ก เป็นเงาสะท้อนที่แสดงไปถึงความสัมพันธ์หรือความเป็นอยู่ของชีวิตสมรสของพ่อและแม่ มีปัญหาหลายอย่างที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็กดีหรือเลวไป โดยที่เด็กจะปรับตัวให้อยู่ในฐานะใดได้ลำบากหรือเป็นไป โดยราบรื่นก็ย่อมแล้วแต่ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและแม่เป็นสำคัญ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่การแต่งงานหลายครั้ง หรือมีพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงใหม่ การขาดความเอาใจใส่ระหว่างพ่อและแม่ การขาดการร่วมมือเอาใจใส่เด็กของตน เด็กเกิดนอกสมรส ปัญหาสุขภาพของร่างกาย ความไม่เข้าใจกันและกันและคอยขัดแย้งกันเสมอ ปัญหาเรื่องเพื่อนฝูง การงาน และญาติพี่น้องที่เข้ามาอยู่กับครอบครัวด้วย เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เอง คือ หลังฉากของการสร้างบุคคลิกลักษณะขึ้นในตัวเด็กเองจนมาเป็นผู้ใหญ่

ความไม่สงบสุขโดยที่พ่อแม่ไม่ลงรอยกัน บรรยากาศภายในบ้านเช่นนั้นจะทำให้เด็กถูกแยกออกห่างไปจากความรู้สึกเคารพรักพ่อและแม่ของตนเอง พ่อแม่บางคนมีความเห็นแตกต่างกันเสมอ ความแตกแยกกันเช่นนี้ มักทำให้เด็กได้รู้จักวิธีที่จะใช้ความเห็นของฝ่ายหนึ่งต่อต้านกับอีกฝ่ายหนึ่ง กล่าวคือถ้าจะพูดกับแม่ก็กล่าวอ้างคำของพ่อ หรือเมื่อพูดกับพ่อก็กล่าวอ้างคำของแม่ และถ้ามีเรื่องทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ขึ้น พ่อหรือแม่นั่นเองก็มักจะอ้างลูกเป็นพยานเพื่อที่จะให้เห็นว่าลูกมีความเห็นด้วยกับตนด้วย หรือไม่เช่นนั้นพ่อแม่เลยกลับไม่เอาใจใส่ลูกตนเองทอดทิ้งไปตามเรื่อง

พ่อแม่บางคนเป็นคนเจ้าอารมณ์ ค่อนข้างฉุนเฉียวมาก มักจะส่งเสียงเอะอะเอ็ดตะโรขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ น้ำเสียงที่ดุดัน เสียงกระโชกโฮกฮาก หรือเสียงด่าทออย่างหยาบ ๆ-คาย ๆ นั่นแหละที่จะคอยปลูกสร้างอารมณ์เครียดขึ้นแก่เด็ก ทำให้รู้สึกว่าตนขาดความมั่นคงของชีวิตเกิดขึ้นในจิตใจเด็กทีละน้อย และทุกครั้งไป

ถ้าเช่นนั้นที่เรียกว่า **"บ้านที่ดี"** นั้น หมายความว่าอย่างไร มีผู้ให้ความหมายของคำว่า **"บ้านที่ดี"** นั้นว่า หมายถึงบ้านที่เด็กมีพ่อและแม่ ทั้งพ่อและแม่รักกันและกัน รักลูกทั้งพ่อและแม่ เข้าใจความต้องการและความสนใจของลูก และให้ความช่วยเหลือสนับสนุนลูก รู้จักตนเองและกระทำสิ่งอันพึงกระทำ ละเว้นสิ่งซึ่งพึงละเว้น

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกที่เหมาะที่สุดนั้น ควรจะหมายรวมถึงการใช้ชีวิตภายในครอบครัวร่วมกัน มีความสนใจร่วมกัน มีการกระตุ้นเสริมสร้างกำลังกายและใจให้เด็กและสนับสนุนการกระทำต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความมั่นใจในเด็ก

พ่อแม่จะต้องให้คำแนะนำแสดงความสนใจต่อผลงานและการกระทำของเด็ก วิธีที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ ใช้เวลาที่จะนั่งคุยปรึกษาหารือออกความเห็นเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาของเด็กเองและปัญหาภายในครอบครัว การกระทำเช่นนั้นจะทำให้เกิดความเข้าใจกันและกันระหว่างพ่อแม่กับเด็กเองและจะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งมั่นใจว่าตนจะได้รับความปลอดภัย โดยความคุ้มครองของพ่อแม่ยิ่งขึ้น

ฉะนั้น อารมณ์ที่เป็นสุขภายในบรรยากาศของครอบครัวที่ดีนั้นจะต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์กับสังคมภายนอก การร่วมมือร่วมใจและมีความคิดเห็นเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ การพบปะสนทนาร่วมกันให้เข้าใจถูกถึงความต้องการของสมาชิกภายในครอบครัว และหวังที่จะรับผลแห่งความสุขร่วมกันด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กจะขาดความสมบูรณ์ลงไปได้จากการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกของพ่อและแม่ ทำให้เด็กไม่อาจที่จะปฏิบัติหรือวางตนให้ถูกต้องได้อย่างไร ต่อไปผลเสียหายจะเกิดขึ้นแก่เด็กซึ่งเติบโตขึ้นและพึ่งเอาอารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ไว้ บรรดาพ่อแม่ที่เอาแต่ขู่เข็ญทอดทิ้งปล่อยปละละเลย ยอมให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามอำเภอใจ มุ่งหวังมากจนเกินไป อิจฉาริษยาหรือเอาใจใส่เด็กมากเกินไป ไม่ยอมให้เด็กทำสิ่งใดได้เลย พ่อแม่เหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดความผิดปกติทางสุขภาพจิตได้อย่างมาก ๆ

การเฉยเมยต่อการกระทำต่าง ๆ ของเด็ก จะทำให้เด็กไม่อาจเข้าใจได้ว่าพ่อและแม่นั้นรักตนหรือเห็นว่าตนมีค่าสำหรับครอบครัวหรือไม่ เมื่อเกิดความไม่แน่ใจเด็กจะเกิดหวาดกลัวว่า ต่อไปจะไม่มีผู้ใดที่คอยอยู่ใกล้ ๆ ตน จะไม่มีใครเอาใจใส่ และทุกคนกำลังจะละทิ้งตน ทำให้เด็กคิดว่าตนจะไม่อาจทนต่อโลกได้ และจะเต็มไปด้วยอันตราย

การเคี่ยวเข็ญและขู่เข็ญให้เด็กกระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ จนมิได้นึกถึงจิตใจของเด็กนั้น ทำให้เด็กเกิดอารมณ์กระวนกระวายตื่นเต้นอยู่เสมอ เด็กที่ชอบอมมือ ชอบกัดเล็บ หรือถ่ายปัสสาวะรดที่นอนนั้นมักจะเกิดจากอารมณ์อันตื่นเต้นหวั่นไหวของเด็ก และหลายรายที่จะเป็นผลเกิดขึ้นจากการขู่เข็ญของพ่อแม่เกินควร การลงโทษ การดุด่าเกรี้ยวกราด หรือการทุบตีต่าง ๆ ทำให้อารมณ์ของเด็กเปลี่ยนไป การอมนิ้วหรือกัดเล็บเป็นการแสดงออกของการระบายอารมณ์อย่างหนึ่งของเด็ก

การปล่อยให้เด็กกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามอำเภอใจ โดยไม่สนใจว่าสมควรหรือไม่นั้นทำให้เด็กขาดเหตุผลทางจิตใจ ไม่แน่ใจว่าตนได้กระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไปถูกหรือผิด ในที่สุด

เด็กจะเกิดอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว บางรายเด็กกลั้นหายใจไว้จนหน้าเขียว ทำให้พ่อแม่ตื่นตกใจ และเมื่อเด็กเห็นว่าการกระทำของตนเช่นนั้นทำให้พ่อแม่เอาใจใส่สนใจตน ต่อไปเมื่อต้องการสิ่งใด ถ้าหากไม่ได้สมหวังแล้วก็จะแสดงออกโดยการชักและหน้าเขียวอีก พ่อแม่ที่ปล่อยหรือเอาใจเด็กมากจนเกินไปเช่นนี้ จะทำให้เด็กเชื่อถือในตัวเองเกินไปแต่ฝ่ายเดียว ขาดความนับถือและขาดความเชื่อฟังต่อผู้ใหญ่หรือผู้อื่น เพราะการถือเอาแต่ใจตนเป็นใหญ่เมื่อโตขึ้นย่อมจะเข้าสังคมได้ยากยิ่ง

การดูแลเอาใจใส่เด็กจนเกินไปก็เหมือนกัน พ่อแม่หลายคนที่ไม่ยอมให้เด็กทำอะไรเสียเลย ทำให้ลูกตนเสียทุกอย่าง ห้ามทำอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องนั่งอยู่ใกล้ ๆ ไปไหนไม่ได้เพราะความหวาดกลัวว่าลูกของตนจะเกิดอันตรายถ้าหากจะออกไปไกลตา จะวิ่งเล่นกับเพื่อนก็ห้ามเกรงว่าเพื่อน ๆ จะแกล้งลูกตน ผลก็คือเด็กขาดความเชื่อมั่นตนเองไม่กล้าทำในสิ่งใด ๆ ด้วยตนเอง

ความน้อยเนื้อต่ำใจในความไม่ยุติธรรมของพ่อแม่เป็นการสร้างอารมณ์ไม่ดีอีกอย่างหนึ่งให้แก่เด็ก ทำให้เด็กเกิดความหวาดระแวงต่อฐานะของตน เกิดความอิจฉาริษยาต่อพี่น้องหรือเห็นพี่น้องตนเป็นศัตรูที่มาแย่งความรักใคร่ของพ่อแม่ที่มีต่อตนไปหมดสิ้น อีกอย่างหนึ่งที่มักจะพบเสมอในครอบครัวหลายครอบครัวด้วยกันก็คือพ่อแม่ปรารถนาอยากจะได้หรือรักลูกที่เป็นผู้ชายหรือผู้หญิงเพศใดเพศหนึ่งมากกว่าจนออกนอกหน้า เป็นต้นว่า พ่อแม่รักและเอาใจใส่เฉพาะลูกผู้หญิงมาก ก็มักทำให้ลูกผู้ชายเกิดความรู้สึกว่า ตนไม่เป็นคนที่ครอบครัวรักหรือปรารถนา และต่อไปจะยิ่งคิดว่า ตนนั้นเองคือตัวที่นำความยุ่งยากใจมาให้ครอบครัว จนถึงกับทำให้เด็กบางคนอยากจะไปอยู่ที่บ้านอื่นที่เขารักหรือชอบเด็กผู้ชาย หรือบางคนหนีออกไปจากบ้านก็มี บางคนนั้นคิดวุ่นวายไปจนถึงกับคิดว่า พ่อแม่นี้คงไม่ใช่พ่อแม่ที่แท้จริงของตนกระมัง พ่อแม่ที่แท้จริงคงอยู่ที่ใดสักแห่งหนึ่ง ซึ่งคงจะคอยตนอยู่ และจะให้ความรักความอบอุ่นแก่ตนได้

บ้านนี่เองคือแหล่งที่จะสร้างเสริมสุขภาพจิตอันดีให้แก่เด็กที่จะเจริญเติบโตต่อไปในอนาคต บ้านที่ดีย่อมจะต้องการพ่อแม่ที่มีจิตใจกรุณาปรานี ความเป็นมิตร พ่อที่ทำงานอย่างหนักและพ่อที่มีจิตสำนึกอันดีเข้าใจถึงความต้องการของลูก ต้องการพ่อแม่ที่มีชีวิตสมรสอันผาสุกราบรื่นเข้าใจกันและกัน และใช้ชีวิตร่วมสุขร่วมทุกข์กันโดยทั่ว ตลอดไปจนถึงสมาชิกทุกคนในครอบครัว.

ข้อคิดบางอย่างเกี่ยวกับ
แผลกระเพาะอาหาร

นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

จากการตรวจคนไข้เป็นประจำวันของข้าพเจ้าในวันหนึ่ง ข้าพเจ้าได้พบคนไข้ของข้าพเจ้า ๒ คน คนหนึ่งเป็นผู้ช่วยนายธนาคาร ซึ่งมีนิสัยตรงต่อเวลานัก ในชีวิตไม่เคยดื่มเหล้าและซ้ำยังเกลียดเหล้าเสียอย่างจริงจัง รับประทานอาหาร ๓ เวลาและตรงตามเวลา การงานทำอย่างขยันขันแข็งแต่ไม่เคยหักโหมให้เสียสุขภาพ เขามีนิสัยแปลกอยู่อย่างเดียวคือ สูบบุหรี่ค่อนข้างจัด อีกคนหนึ่งเป็นกรรมกร สูบบุหรี่พอควร อาหารไม่เคยรับประทานเป็นเวลา รับประทานได้ทุกเวลาไม่ว่าจะเป็นกลางวันหรือดึกดื่นเที่ยงคืน และไม่เลือกชนิด แล้วแต่ว่าเวลาและทุนทรัพย์จะอำนวย เขาดื่มเหล้าเป็นประจำทุกวัน คนไข้ทั้งสองของข้าพเจ้ามีความแตกต่างกันในด้านอาชีพนิสัยและฐานะ แต่ทั้งสองคนมีสิ่งที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง คือเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร

ทุกวันนี้ ดูเหมือนว่าเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารจะเป็นโรคที่พบมีจำนวนเพิ่มขึ้นกว่าแต่ก่อน จากสถิติพบว่าในคนอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไปแล้ว พบว่าเป็นโรคนี้อยู่ถึงร้อยละ ๓ คือใน ๑๐๐ คนจะพบโรคนี้เป็นธรรมดาอย่างน้อยถึง ๓ คน ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วจำนวนคนที่เป็นโรคนี้ของประเทศไทยเราก็นับได้เป็นแสน ๆ ทีเดียว

ปัญหาของโรคนี้ ได้เกิดเป็นปัญหาอันใหญ่ยิ่งแก่บรรดาแพทย์จำนวนมากหลาย แต่ละคนนำเอาปัญหานี้มาพิจารณากันในเรื่องสาเหตุของโรค การผิดผันแปรไปในทางสรีรวิทยาของร่างกายเมื่อเกิดโรคขึ้น การใช้ยาและวิธีการรักษา ตลอดจนสถิติต่าง ๆ บางสถาบันก็มีการค้นคว้าทดลองเพื่อให้ทราบถึงเหตุของโรคนี้ บางแห่งก็มีการร่วมประชุมถกเถียงและวิจารณ์กัน บางทีก็ตีพิมพ์ผลการค้นคว้าและรักษาลงในวารสารการแพทย์ส่งแพร่หลายไปทั่วโลก แต่ถึงกระนั้นก็ตามจนกระทั่งถึงวันนี้ สาเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหารยังคงเป็นความมืดมนต์อยู่หามีใครทราบสาเหตุที่แท้จริงไม่

ความจริงแล้วแผลกระเพาะอาหารที่เราเรียกกันนี้ หาใช่ว่าจะมีอยู่ในกระเพาะแต่แห่งเดียวไม่ ทางการแพทย์เรียกกันว่า "แผลเพ็พติค" แผลนี้อาจเกิดขึ้นในบริเวณทางเดินของอาหารที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารจะผ่านไปถึงได้ จึงอาจเกิดขึ้นที่ตอนปลายของหลอดอาหารที่จะต่อลงไปเป็นกระเพาะอาหาร อาจเกิดที่กระเพาะอาหารเอง และอาจเกิดที่ลำไส้เล็กตอนต้นที่ต่อจากกระเพาะอาหารลงไป ฉะนั้นเมื่อพูดถึงแผลกระเพาะอาหารตามที่เราชินหูกันอยู่นั้น พึงเข้าใจว่าแผลไม่อยู่เฉพาะที่กระเพาะอาหารแต่แห่งเดียวเท่านั้น

มีสิ่งที่น่าจะเกิดสงสัยขึ้นอย่างหนึ่งก็คือว่า กระเพาะอาหารของเราได้สร้างน้ำย่อยอาหารออกมาเพื่อทำการย่อยอาหารที่เรารับประทานลงไป เหตุไฉนน้ำย่อยจึงย่อยกระเพาะอาหารนั้นเองบ้าง สิ่งที่น่าสงสัยนี้พอที่จะอธิบายได้ว่า พื้นผิวภายในกระเพาะอาหารของเรานั้นเป็นแหล่งที่สร้างน้ำย่อยอาหารที่ค่อนข้างแรงมากออกมา แต่ที่พื้นผิวนี้เองจะมีพวกเยื่อมูกที่สร้างพวกน้ำเมือก ๆ ออกมาฉาบคลุมพื้นผิวนี้อยู่ และสามารถต้านทานต่อการย่อยของน้ำย่อยได้ดี ฉะนั้นตราบใดที่กระเพาะอาหารมีเลือดมาเลี้ยงดีเป็นปกติ น้ำเมือกที่ขับออกมาคลุมผิวภายในกระเพาะอาหารมีออกมาอยู่สม่ำเสมอ และน้ำย่อยที่ออกมานั้นจะมีฤทธิ์เป็นกรด โดยมีความเข้มข้นคงที่แล้ว ความสมดุลย์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น ก็จะไม่ทำให้เกิดมีแผลขึ้นในกระเพาะอาหารเลย

ก็ถ้าเช่นนั้น คนไข้ของข้าพเจ้า ๒ คนที่กล่าวมาแล้วมีสิ่งใดที่ทำให้เสียสมดุลย์ไปหรือจึงได้เกิดแผลในกระเพาะอาหารขึ้น ถ้าหากจะตั้งปัญหาตามทฤษฎีแล้วก็จะทำให้เห็นได้ว่า เราจะต้องมีการค้นคว้าหาสาเหตุกันมากทีเดียว ถ้าใช้คนไข้ทั้ง ๒ คนนั้นเป็นที่มาแห่งปัญหา เราอาจได้ปัญหาว่า เขารับประทานมากเกินไปหรือเพราะการรับประทานน้อยไป อาหารที่เขารับประทานนั้นได้จำนวนมากพอต่อความต้องการของร่างกายก็จริงแต่ไม่ถูกชนิดที่ควรใช่หรือไม่ พวกสุรา กาแฟ และบุหรี่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้หรือ เหตุแวดล้อมต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพของเขา เช่น อ่อนเพลียจากงานหนัก หรือเคร่งเครียดต่องานมาก ๆ เป็นเหตุให้เกิดโรคนี้ได้ด้วยหรือเปล่า ความจริงปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ก็ได้มีการค้นคว้าและถกเถียงกันมานานแล้ว

ความรู้ของเราทุกวันนี้ เกี่ยวกับสาเหตุในการทำให้เกิดโรคแผลกระเพาะอาหารนั้นก็เป็นเพียงสาเหตุที่คิดว่าอาจจะเป็นไปได้และทราบได้จากการทำการทดลองในสัตว์ทั้งนั้น จากการทดลองในสัตว์ปรากฏว่า แผลกระเพาะอาหารอาจเกิดขึ้นได้จากเหตุหลายอย่าง เช่น อาหาร วิตามิน โดยการทำให้เยื่อภายในกระเพาะบุบสลายหรือโดยวิธีอื่น ๆ อีกหลายวิธี

ปรากฏว่าเมื่อเกิดแผลขึ้นแล้ว ถ้าร่างกายอยู่ในสถานะปกติแผลนี้จะหายได้เองอย่างรวดเร็ว แผลในกระเพาะสุนัขที่ทดลองให้เกิดขึ้นโดยการเฉือนที่ผิวด้านในกระเพาะแล้วปล่อยทิ้งไว้จะหายได้ในเวลา ๑๕ วัน ฉะนั้น ปัญหาต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นมาใหม่อยู่ที่ว่า ตามปกติแผลในกระเพาะอาหารอาจหายได้อย่างรวดเร็วเช่นนี้ ก็เหตุใดที่มาทำให้แผลนั้นหายช้าจนเกิดอาการของโรคขึ้นได้

จากผลของการทดลองในพวกแผลเรื้อรังของกระเพาะอาหารนั้นพบว่าถ้าหากแผลนั้นไม่ถูกกับอาหารและน้ำย่อยของกระเพาะเลยจะหายได้เองภายใน ๑ เดือน การทดลองได้นำมาสู่ผลที่ได้คือ แผลที่เรื้อรังอยู่นานนั้นเป็นผลขึ้นเมื่อมีกรดในกระเพาะสูงมาก หรือเมื่อแผลนั้นถูกครูดอยู่เรื่อย ๆ โดยอาหารที่รับประทานลงไป ถ้าหากให้อาหารจำพวกนมหรืออาหารอ่อน ๆ ทำให้แผลในกระเพาะหายได้เร็วยิ่งขึ้น

เนื่องจากการนำเอาน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมาตรวจ เราพบอยู่เสมอว่า คนไข้ที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารมักมีกรดสูงมาก จึงมักมีการลงความเห็นกันว่า การมีกรดในกระเพาะสูงมากนั้นเองคือเหตุที่ทำให้เกิดแผลขึ้น แต่แล้วก็มีการแย้งว่า ถ้าหากจะเชื่อว่ากรดในกระเพาะนั้นย่อยตัวกระเพาะเองได้แล้ว ก็เหตุใดจึงไม่ย่อยกระเพาะไปทั่ว ๆ เล่า เหตุใดจึงย่อยอยู่หย่อมเดียว คือตรงที่เกิดแผลนั้นเท่านั้น นอกจากนั้นก็พบว่าในคนเป็นจำนวนมากที่มีกรดในกระเพาะเพิ่มสูงมากแต่ไม่มีแผลในกระเพาะอาหารเลยก็มีอยู่จำนวนมิใช่น้อย ดังนั้น การมีกรดในกระเพาะสูงจึงถือเป็นเหตุร่วมที่ช่วยให้แผลแทนที่จะหายเร็วกลับหายช้าไปเท่านั้น หาใช่เป็นเหตุเริ่มแรกไม่

คนไข้ของข้าพเจ้า คนที่สูบบุหรี่จัด เราจะลงความเห็นว่าเพราะบุหรี่ทำให้เขาเกิดเป็นแผลในกระเพาะก็ไม่ได้ คนนับจำนวนพันจำนวนหมื่นที่สูบบุหรี่แต่ไม่เกิดโรคนี้ก็มีถมไป อาจเป็นเพราะอาชีพและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดการเคร่งเครียดในด้านจิต และเป็นสาเหตุของโรคได้หรือไม่ จากการศึกษาในด้านสถิติต่าง ๆ พบว่า ปัญหาต่าง ๆ ในด้านอาชีพนั้น ในบางอาชีพมีโอกาสเกิดแผลในกระเพาะได้ นอกจากนั้นนิสัยในความเป็นอยู่หรือการครองชีพ ความเคร่งเครียดทางด้านจิตใจอยู่นาน ๆ ความตื่นเต้นและความอ่อนเพลียของร่างกายก็เป็นสาเหตุช่วยในการทำให้เกิดโรคนี้ได้ แต่ก็ยังไม่มีใครทราบว่า อย่างใดเป็นเหตุที่ทำให้เริ่มการเป็นแผลนี้ บางคนอ้างถึงเหตุเกี่ยวข้องไปถึงฮอร์โมนต่าง ๆ และบางคนอ้างถึงเหตุเกี่ยวกับเรื่องอาหารแข็งหรือเหนียวเกินไปเป็นเหตุ ทำให้สาเหตุของโรคนี้ยิ่งสับสนยิ่งขึ้น

แอลกอฮอล์ที่อยู่ในสุรานั้น จากการทดลองพบว่ามันจะกระตุ้นให้กรดในกระเพาะอาหารเพิ่มสูงขึ้น และคาเฟอีนที่อยู่ในน้ำชาหรือกาแฟก็เช่นเดียวกันกับแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารจำนวนหนึ่งได้รับการทดลองให้ดื่มกาแฟ ปรากฏว่าราวร้อยละ ๑๐ ที่ทำให้อาการของโรคกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น และมีการปวดท้องมากขึ้น

เราจะเห็นได้ว่า แผลในกระเพาะอาหารเป็นเรื่องที่มีเหตุร่วมอยู่หลายอย่างด้วยกัน จนไม่อาจถือเอาว่าสิ่งใดคือเหตุที่แน่นอนในการทำให้เกิดโรค ดังนั้น ในการรักษาโรคนี้จึงอย่าได้มุ่งค้นคว้าหาเหตุที่แน่นอนให้ได้เสียก่อนจึงจะให้การรักษาโรค ความสำคัญอยู่ที่ว่าคนไข้จะต้องให้ความร่วมมือกับแพทย์อย่างเต็มที่ แม้ว่าเรื่องอาหาร เวลารับประทานกาแฟ น้ำชา เหล้า บุหรี่ และความเป็นอยู่ประจำวันนั้นจะไม่ใช่เหตุที่แท้จริงก็ตาม แต่เหตุต่าง ๆ เหล่านี้ก็เป็นเหตุทำให้แผลกระเพาะอาหารกำเริบมากขึ้น จึงควรปฏิบัติให้ถูกต้องและงดสิ่งอันพึงละเว้นเสีย

เมื่อทราบว่าตนเป็นแผลในกระเพาะอาหาร สิ่งสำคัญขั้นต้นที่จะต้องเข้าใจไว้อย่างแน่วแน่ที่สุดก็คือ ปฏิบัติตนตามคำสั่งของแพทย์ทุกอย่างไม่ขาดหรือเกิน อาหารควรจะเป็นอาหารอ่อนมาก ๆ และที่เหมาะที่สุดก็คือนมสด ซึ่งอาจดื่มแทนอาหารได้ครั้งละ ๑ แก้วทุก ๆ ระยะ ๒ ชั่วโมง ในระหว่างระยะเวลาของอาหารก็อาจรับประทานยาที่ทำให้กรดในกระเพาะลดลงตามที่แพทย์สั่งไว้ให้ถูกต้อง ตามระยะใดที่มีโรคทางประสาทหรือเคร่งเครียดต่อการงานอยู่บ้าง ก็อาจใช้ยานอนหลับเป็นครั้งคราว งดดื่มน้ำชา กาแฟ และเหล้าเสียโดยเด็ดขาด บุหรี่ควรจะลดลงหรือถ้าทำได้ก็เลิกเสียโดยเด็ดขาด การปฏิบัติตนต่าง ๆ ในด้านอาชีพ เรื่องอาหาร และการใช้ยาต่าง ๆ จะต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์อยู่เสมอ ตัวคนไข้ต้องไม่ลืมว่า เมื่อปฏิบัติตนเช่นนี้แล้ว อาการต่าง ๆ อาจหายเป็นปกติเหมือนคนธรรมดา แต่แผลในกระเพาะหาใช่ว่าหายแล้วไม่ การรักษาอาจต้องทำติดต่อกันไปเป็นจำนวนปีเหมือนกัน

การปฏิบัติดังกล่าวแล้วนั้นเป็นการรักษาทางยา ซึ่งก็ดูเหมือนจะเป็นของยากที่จะปฏิบัติในด้านทฤษฎี แต่ถ้ามาดูคนไข้ทั่วไปโดยเฉพาะคนไทยเราแล้ว การรักษาทางยานี้น้อยรายนักที่จะได้ผล ทั้งนี้ก็เพราะอาชีพและเศรษฐกิจไม่อาจอำนวยให้คนไข้ของเราปฏิบัติได้ถูกต้องในวิธีการรักษานัก การให้หยุดทำงาน การให้อาหารที่ถูกต้องทุก ๆ ๒ ชั่วโมงสลับกับยารักษา อาหารต้องห้ามรสจัด ๆ เช่น เผ็ด เปรี้ยว มัน เค็ม อย่าคิดมากในด้านครอบครัว หรือการครองชีพ และข้อห้ามอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่คนไข้ของเราทำไม่ได้ทั้งนั้น เราจึงพบเสมอว่า คนไข้มาติดต่อเพียง

๒—๓ ครั้งแล้วก็ไม่มาติดต่ออีกเลย หรือถ้าหากให้อยู่ในโรงพยาบาลและให้การรักษาอย่างถูกต้อง เมื่อคนไข้อาการต่าง ๆ ทุเลาลงและกลับไปอยู่บ้านแล้ว เขาก็มักไปดำเนินชีวิตอย่างเก่าต่อไปอีก ด้วยเหตุนี้เอง คนไข้ของเรามักเป็นชนิดแผลเรื้อรังหายได้ยาก อาชีพและการครองชีพทำให้คนไข้ของเราหยุดทำงานไม่ได้ และรักษาอยู่นาน ๆ ไม่ได้ เพราะคนไข้มักถือว่า เป็นโรคนี้ทำงานได้อยู่ยังไม่ตาย แต่ถ้าหยุดทำงานเขาและครอบครัวก็จะอดตาย

การรักษาอย่างหนึ่งนอกจากทางยาก็คือการผ่าตัด การรักษาโรคแผลกระเพาะอาหารก็มิใช่ว่า จะต้องให้การรักษาโดยการผ่าตัดเสมอไป การจะรักษาโรคด้วยการผ่าตัดก็ย่อมต้องมีหลักที่จะพิจารณาอยู่เหมือนกันว่า รายใดควร รายใดไม่ควรผ่าตัด รายที่ควรผ่าตัดนั้นก็คือ

๑. รายที่ไม่อาจทนต่อการรักษาทางยาอยู่นาน ๆ หรือให้การรักษาทางยาแล้วไม่ได้ผล

๒. รายที่แผลในกระเพาะอาหารเกิดเป็นแผลเป็น แล้วทำให้ตอนปลายกระเพาะอาหารตีบลง อาหารไม่สามารถผ่านกระเพาะไปได้

๓. ในรายที่แผลในกระเพาะมีเลือดออกมาก ๆ จนอาจเกิดอันตรายต่อชีวิต

๔. ในรายที่แผลในกระเพาะกินลึกลงไปมาก จนเป็นเหตุให้กระเพาะอาหารทะลุ

๕. ในรายที่แผลนั้นโตมาก และกลายเป็นแผลมะเร็งของกระเพาะอาหาร

อันที่จริง การผ่าตัดกระเพาะอาหารก็เป็นการเสี่ยงอยู่มาก แต่ในปัจจุบันซึ่งมีการผ่าตัดอย่างดีมากและปลอดภัยที่สุด การผ่าตัดกระเพาะอาหารจึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวดังสมัยก่อน ๆ ส่วนมากผู้ป่วยหลังผ่าตัดก็มักหายดีเป็นปกติและประกอบอาชีพได้ โดยไม่ต้องกังวลเหมือนกับการรักษาทางยา เวลาที่ใช้ในการรักษาก็อยู่ในระยะสั้น และการเศรษฐกิจก็ไม่ต้องวิตกมากนัก ผลของการรักษาก็เป็นที่น่าพอใจอยู่มาก

ในปัจจุบันนี้ โรคแผลกระเพาะอาหารพบว่ามีมากขึ้น ๆ และเราก็ได้ยินเรื่องนี้อยู่บ่อย ๆ จึงเป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่มากในเรื่องเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ และการรักษาที่จะหวังผลในการให้ผู้ป่วยหายจากโรคนี้ โดยเด็ดขาดว่าวิธีใดจึงจะเหมาะที่สุด.

พิมพ์ที่ มิตรนราการพิมพ์ 259/142 อาคารพิบูลเวศม์ สุขุมวิท 71
กรุงเทพ 11 - โทร.3920146 นายนรา พฤฒินันท์ ผู้พิมพ์โฆษณา 2521